Aprile 2024 - € 1,50



La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette **inedite**

100

- **Torte salate** con primizie e salumi sono un antipasto ricco per festeggiare
- **Cibi veloci** semplici e golosi per le tue gite
- **Rabarbaro**
- **Idee vegetariane** la gioia di cucinare con fiori e germogli

Pasqua in tavola

Torte salate, tortano, pasqualina, pasta al forno, piatti con le uova, pastiera e tanto altro... Ricette golose per un pranzo indimenticabile e un picnic fuori porta

Anno 8 - N 4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/19 A.P. 2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,50 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

GRUPPO MONDADORI



IN EDICOLA IL 12 MARZO 2024



Giovanni



Aurora



Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Aprile dolce... mangiare! Eh sì, perché ciò che ci assale è la cosiddetta "fame di primavera". Più ore di luce, la temperatura che cambia, i bioritmi che si modificano, ed ecco che il nostro organismo si mette sulla difensiva e si rifugia nel sonno e nel cibo. Quindi, fornelli attivi e ricette alla mano anche perché la Pasqua è alle porte e le uova trionfano ogni dove.
Per soddisfare il tuo appetito di uova sia salate sia dolci abbiamo dedicato le pagine del "Voglia di" (pag. 20) proprio a loro, alimento simbolo di rinascita sin dall'antichità e in ogni angolo del mondo. Dall'antipasto al dolce le uova non mancano mai e si prestano a tutte le cotture: lessate, fritte, al forno oppure per la pasta all'uovo, frittate, soufflé, creme, torte e meringhe. Ed ecco perché te le proponiamo in tutti i modi: sfiziose caramelle di sfoglia con uova e spinaci, oppure al forno con latte di cocco e salsa di coriandolo o cotte nel pane, con avocado e peperoni, nascoste negli involtini di carne al pomodoro, sino a una frittata bianca con crostini e timo, davvero molto particolare. Sempre per Pasqua ti segnaliamo - a pag. 86 - la ricetta del capretto arrosto con menta, capperi e pecorino, una preparazione tradizionale, facile e veloce, capace di rendere indimenticabile il pranzo pasquale. Come menu (pag. 38) la proposta prevede invece pasta cacio, pepe e carciofi, costolette di agnello al forno con patate e rosmarino e l'immancabile pastiera napoletana. Altra idea stuzzicante - sempre a tema pasquale - sono le "delizie nel nido" (pag. 48): cestini di patate con ovette sode, tagliolini con crema di ricotta e limone, ciambella bicolore... e tante altre sorprese che ti porteranno il sorriso! E poi, poiché non è Pasqua senza dolci, a pagina 78 ti suggeriamo come preparare la colomba Pasquale, mentre a pagina 82 cosa fare della colomba rimasta, come ad esempio preparare un piccola e golosa charlotte al cucchiaio.
Tornando invece alla "fame di primavera", saprai come saziarla con le nostre torte salate da consumare open air: torta Pasqualina alla borragine, sfogliata con pomodorini e olive, torta salata con macarons salati, lievitata con carciofi, prosciutto cotto e provola, tortano di Pasqua e sfogliata friarielli e Praga. Tutte ricette facili, saporite e da preparare in anticipo per poter godere del vento tiepido e dei raggi di sole che addolciscono, finalmente, le tue belle giornate di luce.

Simona Stoppa, direttore

aprile
sommario



Foto di copertina di Antonio Bagnano



84 **Sartù di riso con polpettine di pesce**



78 **Colomba pasquale**

la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Un'idea semplice e veloce per non sprecare la colomba rimasta e creare un nuovo dolce, anche questo ispirato alla tradizione italiana. Da provare!

Zuppa inglese di colomba

Inizia scaldando il latte con la vaniglia e lascia sfiorare dolcemente il bollore. Intanto mescola i tuorli con lo zucchero e quindi con l'amido di mais. Stempera con il latte caldo e mescola bene prima di rimettere sul fuoco. A questo punto continua a mescolare con la frusta finché la crema non raggiunge la giusta consistenza: distribuiscila in due ciotole. Sulla prima metti la pellicola a contatto, nella seconda versa invece il cioccolato sminuzzato, mescola e copri.

Adesso taglia la colomba a fette sottili di circa 1 cm, schiacciale leggermente con la mano. Dividile eventualmente a pezzetti e poi adagiale sulla base dei bicchieri. Cospargi con un po' di alchermes e versa prima la crema bianca e poi quella al cioccolato. Ripeti, quindi gli strati: colomba schiacciata, crema e crema al cioccolato. Sulla superficie puoi decorare con un po' di zuccherini e mandorle, anche presi direttamente dalla colomba.

VARIANTE ANALCOLICA
Non vuoi usare l'alchermes? Scegli il liquore che preferisci oppure per varianti analcoliche: latte, succo di frutta oppure caffè.

AMIDO O FARINA?
L'amido di mais conferisce un'ottima consistenza alla crema, al suo posto va bene anche la farina 00 però ti consiglio di usare 350 g di latte intero e 150 g di panna per un risultato molto simile!

Dolce al cucchiaio

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERINI
- **colomba** 200 g

PER LA CREMA PASTICCERA
- **latte intero** 500 g
- **tuorli (di circa 4 uova media)** 72 g
- **amido di mais (maizena)** 45 g
- **zucchero** 140 g
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **cioccolato fondente** 50 g

PER GUARNIRE
- **alchermes** 100 g
- **zuccherini**
- **mandorle**





LA TUA IDEA DI
"PARLATEMI SOLO DOPO TOAST E CAFFÈ"
HA TROVATO CASA.
tescoma.
ARMANDO TESTA
A colazione, ma anche per un pranzo veloce o a merenda, il profumo fragrante del pane tostato può davvero svoltarti la giornata. Ci pensa il Tostapane President Tescoma. High tech nella linea e nella funzionalità: 6 livelli di cottura, funzione di scongelamento, pratico vassoio raccogli briciole, spegnimento automatico, e possibilità di abbinamento alla Griglia scaldapane, da sovrapporre per rendere caldi e fragranti anche i croissant. Ma soprattutto, come tutti i prodotti Tescoma, testato per il compito più straordinario possibile: qualunque sia la tua storia, farti sentire a casa.
www.tescoma.it
tescoma
LA TUA CASA. LA TUA STORIA.



Manuel

LIEVITATI e streetfood

Il tuo pic-nic non sarà più lo stesso, soprattutto dopo che i tuoi amici avranno assaggiato queste tortillas belle cariche di sapore. Perché? Perché te le chiederanno a ogni scampagnata

Tortillas di pollo con maionese di avocado

Comincia dalla marinatura del pollo. Io di solito lo preparo la sera prima, in questo modo risulterà bello morbido, ma se hai poco tempo lascialo immerso in una ciotola con olio, sale, pepe, origano secco e succo di limone per almeno 1 ora.

Fai bollire 1 uovo contando 8 minuti dal momento dell'ebollizione dell'acqua. Monda le verdure, taglia i pomodori a fette di 1 cm e stacca le foglie dell'insalata riccia. Dopo aver sbucciato e privato del nocciolo l'avocado frullalo con l'uovo sodo, sale, pepe e due cucchiai di olio. In questo modo otterrai una sorta di maionese verde super cremosa e avvolgente.

Scalda bene una piastra e cuoci il pollo ad alta temperatura fino a farlo colorare per bene, poi tienilo coperto tra due piatti per non farlo seccare. Nel frattempo scalda al microonde le tortillas, anche una padella antiaderente andrà bene, ma per esperienza personale il microonde è meglio. Componi la tua tortilla con della croccante insalata riccia sul fondo, pomodori cuori di bue, pollo grigliato e maionese di avocado. Servila arrotolata oppure anche a metà, tanto verrà mangiata in pochi istanti :D

Farcite con gusto


Preparazione
20 minuti+rip


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 TORTILLAS

- **pollo petto** 600 g
- **olio** 2 cucchiai
- **limone** 1 il succo
- **origano secco** 1 cucchiaio
- **tortillas** 4 pezzi
- **avocado** 1
- **uovo** 1
- **olio** 2 cucchiai
- **pomodoro cuore di bue** 350 g
- **insalata riccia** 20 g
- **sale**
- **pepe nero**





IL TUO MOMENTO
"DOMANI CI PENSO, ADESSO RELAX"
HA TROVATO CASA.
tescoma.
ARMANDO TESTA
Se nulla ti rilassa come un caldo e profumato momento coccola, l'Infusiera Teo di Tescoma diventerà la tua miglior alleata. Tutta in vetro borosilicato con impugnatura in plastica super resistente, ha due filtri a diversa trama per preparare infusi, tisane, tè e caffè. È utilizzabile anche sul fuoco con uno spargifiamma e ha un design ultramoderno, che la rende bellissima ed elegante da portare in tavola. Ma soprattutto, come tutti i prodotti Tescoma, è testata per il compito più straordinario possibile: **qualunque sia la tua storia, farti sentire a casa.**
www.tescoma.it
tescoma
LA TUA CASA, LA TUA STORIA.



Aurora

VEG e antispreco

Tex mex in salsa vegetariana e insolitamente fresca e delicata: ecco qui i miei tacos, deliziose piadine di mais croccante abbondantemente farcite con verdure colorate, salsa di avocado, feta e immancabili fagioli rossi!

Tacos di verdure, fagioli e feta

Affetta piuttosto finemente la cipolla e lasciala appassire in padella con un bel giro d'olio finché non risulterà tenera e brasatina. Unisci i fagioli, allunga con poca acqua, regola di sale e pepe e fai andare per 5 minuti, poi profuma con tanto prezzemolo tritato e tieni da parte. Abbrustolisci in padella il mais baby e condiscilo con olio, sale, pepe e prezzemolo.

Schiaccia l'avocado con limone, sale e olio e infine prepara una bella insalata di cavolo rosso e cavolo bianco, tagliati alla julienne e conditi con olio, sale e limone.

Scalda i tacos in forno a 180° per 3 minuti, e farciscili con i fagioli, l'insalata di cavolo cappuccio, l'avocado, le pannocchiette e una bella sbriciolata di feta. Bon appétit!

Ottimo spuntino

Preparazione
15 minuti

Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **tacos di mais** 8
- **avocado hass** 1 maturo
- **succo di limone** 1/2
- **fagioli rossi cotti** 200 g
- **cipolle rosse** 2
- **prezzemolo**
- **mais baby** 100 g
- **cavolo cappuccio rosso e bianco**
- **feta** 200 g
- **olio evo**
- **sale**
- **pepe**





Eva Andrini

Conosciuta sul web come @evafoodaddiction Eva Andrini è nata nel 2004 a Ravenna, ma è milanese d'adozione. Studia economia all'Università Bocconi e coltiva numerosi interessi, primo fra tutti la cucina. una passione nata presto, grazie a mamma e nonna, e cresciuta nel tempo, durante le esperienze all'estero, come quella negli Stati Uniti, dove ha scoperto nuove culture e nuovi sapori. Il suo stile in cucina, giovane e fresco, ha conquistato tutti, in particolare gli studenti fuori sede, e l'ha resa uno dei volti più noti tra ifood blogger italiani.

esce il 19 marzo





Cucino e mi diverto

RICETTE FACILI E VELOCI
Il libro di Eva Andrini è dedicato a tutti quelli che tornano a casa la sera e hanno poco tempo per cucinare e tanta voglia di mangiare bene. Negli anni di studio lontana da casa, infatti la giovane e talentuosa Eva ha imparato come risolvere egregiamente il problema della cena con piatti ricchi e golosi, ispirati tanto alla cucina di casa quanto alle suggestioni che ha raccolto nei suoi viaggi all'estero. Il risultato è una cucina fresca, facile, veloce e soprattutto mai banale. Oggi Eva condivide con noi le sue ricette, i trucchi per comporre un menu settimanale dalla colazione alla cena e suggerimenti e idee per merende e spuntini capaci di soddisfare le più diverse esigenze. Per cucinare sempre con passione e divertimento.

Made in Usa

Piadina all'hummus mediterraneo

 Preparazione 10 minuti

 Cottura No

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **piadine** 2
- **ceci lessati** 250 g
- **pomodorini secchi** 5
- **burro di arachidi** 1 cucchiaio
- **capperi sott'olio o sotto sale** 10
- **ghiaccio** 2 cubetti
- **acqua** 30 ml
- **origano**
- **insalata**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Scola e sciacqua bene i ceci. Versali in un mixer con i pomodorini secchi, il burro di arachidi, i capperi, i cubetti di ghiaccio e l'acqua (il ghiaccio non è obbligatorio, ma ti aiuterà a ottenere una consistenza più vellutata). Frulla il composto fino a renderlo omogeneo, quindi versalo in una ciotola e poi condisci con pepe, sale , origano e olio extravergine di oliva. A questo punto, scalda le piadine su una piastra ben calda e farciscile con l'hummus e foglie di insalata.



Cobbler di mele

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 -10 PERSONE

PER IL RIPIENO

- **mele le Golden** 5 - **zucchero di canna** 40 g - **cannella** 2 cucchiaini - **farina** 1 cucchiaio
- **biscotti secchi** 3

PER IL CRUMBLE

- **burro morbido** 100 g - **zucchero di canna** 100 g - **farina 00** 165 g
- **lievito per dolci** 1 cucchiaino
- **acqua** 100 ml
- **scorza di** 1 limone
- **cannella** - **sale**

PER LA COPERTURA

- **zucchero di canna** 2 cucchiai
- **cannella** 1 cucchiaino
- **gelato** 10 palline

Preparazione. Pela le mele e tagliale a fette. Trasferiscile in un tegame con lo zucchero, la cannella e cuoci a fuoco medio per circa 7 minuti. A fine cottura, aggiungi la farina e i biscotti sbriciolati. Poi versa il composto in una tortiera imburrata da 22 cm di. diametro. Per il crumble, fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente, quindi sbattilo con lo zucchero e la scorza di limone. Poi unisci la farina, il lievito, l'acqua, un pizzico di cannella e un pizzico di sale, mescola con un cucchiaio e distribuisci il crumble sulle mele. Per la copertura, mescola zucchero e cannella e cospargi la superficie del cobbler. Cuoci a 200° in forno statico e preriscaldato per 25-30 minuti. Servi il cobbler accompagnato da una pallina di gelato alla panna oppure alla crema.



Sapori rustici

Ivana Marra

"Appassionata di cibo sin da piccola, ho messo il mio primo dentino a 1 anno e già mangiavo con gusto tutto quello che preparava mia mamma! Da studentessa a ingegnere a food blogger, amo il mio blog "Studenti ai fornelli" e lo curo con passione da anni!".

Tutti pazzi per la torta salata

Strudel spinaci e uova

 Preparazione 30 minuti  Cottura 50 minuti

PER LA PASTA BRISÈ
- **farina 00** 200 g
- **burro** 100 g
- **acqua fredda** 60 ml

PER IL RIPIENO
- **spinaci freschi in foglie** 500 g
- **uova** 3
- **ricotta vaccina** 250 g
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 30 g
- **sale**
- **pepe nero**
- **latte per spennellare**
- **semi misti**

Prepara la pasta brisé: in una ciotola versa la farina, aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo velocemente con le mani. Unisci poi l'acqua poco alla volta e impasta fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Copri con la ellicola e fai riposare in frigorifero per almeno un'ora. **Cuoci le uova** in acqua, facendole cuocere per 8 minuti da quando l'acqua raggiunge il bollore, poi sbucciale delicatamente. Lava gli spinaci sotto acqua corrente. Cuocili in padella con poca acqua, coprendoli con coperchio, poi falli sgocciolare bene in un colino. Sminuzza gli spinaci, mettili in una ciotola e aggiungi la ricotta anch'essa ben sgocciolata. Mescola e forma una crema. Unisci il parmigiano grattugiato, sale e pepe nero.
Stendi la pasta brisé formando un disco non §troppo sottile. Al centro, formando un rettangolo, aggiungi la crema di ricotta e spinaci. Forma dei solchi con un cucchiaio dove andrai ad adagiare le uova sode, ricoprendole con un po' di crema di spinaci. Incidi delle strisce laterali nella pasta brisé e ricopri il ripieno intrecciandole. Spennella con latte e cospargi con semi misti. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 40 minuti o fino a doratura della sfoglia esterna. Servi lo strudel tagliato a fette.



LE RICETTE DELLA TRADIZIONE





NIDO DI PASQUA

INGREDIENTI PER LA TORTA

- 200 g di farina
- 25 g di cacao amaro
- 100 g di zucchero
- 100 ml di olio di semi
- 200 ml di latte
- 3 uova
- la scorza grattugiata di un'arancia
- 1 bustina di lievito
- 200 g di cioccolato al latte
- 180 g di stick al cioccolato fondente e al latte
- Ovetti colorati per decorare

INGREDIENTI PER LA COPERTURA

- 200 ml di panna
- 200 g di cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

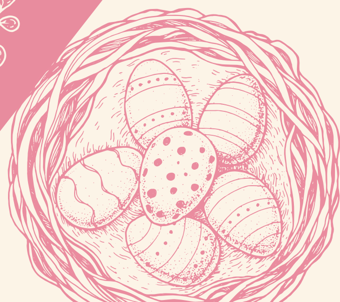
1. Trita il cioccolato al latte e scioglilo a bagnomaria.
2. In una ciotola rompi le uova, aggiungi lo zucchero e monta con le fruste elettriche per qualche minuto.
3. Unisci il cioccolato fuso al composto e mescola con un cucchiaio.
4. Versa il latte nel composto.
5. Unisci il cacao amaro e il lievito e mescola per bene.
6. Aggiungi la scorza dell'arancia, l'olio e la farina e continua a mescolare.
7. Imburra uno stampo a ciambella da 22 cm e inforna per 35 minuti a 180°.
8. Versa la panna in un pentolino e lasciala riscaldare senza portarla a bollore.
9. Spezzetta il cioccolato fondente in una ciotola e unisci la panna calda. Mescola fino a creare una crema omogenea.
10. Versa la glassa sulla ciambella fino a coprirla tutta.
11. Spezza gli stick in due e appoggiali sulla torta per creare un nido.
12. Decora con gli ovetti colorati.



Un irresistibile mix di colori, sapori e consistenze che vi saprà conquistare









Inquadra il QR code e scopri tutte le nostre ricette



Rabarbaro

Da riscoprire

Un prodotto colorato dal gusto unico da recuperare. Molto amato in oriente e nei paesi aglosassoni da noi si usa poco. È un peccato perché è ideale nei dolci, cui regala un delicato gusto amarognolo. Da provare anche per succhi e bevande sane, buone e molto rinfrescanti

Colore e sapore

Panna cotta con fragole e pistacchi


Preparazione
25 min+rip


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA PANNA COTTA

- **panna fresca** 300 g
- **latte** 70 g
- **zucchero** 60 g
- **gelatina in fogli** 7 g
- **limone** 1
- **pistacchi**

PER LA COMPOSTA

- **fragole** 350 g
- **rabarbaro** 150 g
- **zucchero** 80 g
- **pectina** 4 g
- **limone** mezzo

Preparazione. Per la panna cotta immergi la gelatina in una ciotolina con acqua fredda. Porta a ebollizione la panna con il latte e lo zucchero. Poi, spegni e aggiungi la gelatina strizzata e la scorza grattugiata del limone. Mescola con cura per sciogliere la gelatina e lascia intiepidire. A questo punto distribuisci la panna cotta in 4 coppette, coprile con la pellicola e raffredda in frigorifero per almeno 2 ore. Per la composta pulisci le fragole e i gambi del rabarbaro. Tagliali a pezzi, tenendone qualcuno da parte per decorare. Trasferisci fragole rabarbaro in un tegame con lo zucchero e la pectina. Cuoci quindi a fiamma dolce fino a quando la frutta avrà rilasciato la sua acqua, poi alza la fiamma e porta a ebollizione. Cuoci per 15 minuti, e, quando mancano 2 minuti alla cottura. versa 1 cucchiaio di succo di limone. Lascia raffreddare. Riprendi le coppette dal frigorifero, versa uno strato di composta e decora con i pezzetti di frutta tenuti da parte e i pistacchi tritati.

Rossi e amarognoli per ricette raffinate



Il rabarbaro è una pianta erbacea originaria della Cina e diffusa soprattutto nei paesi anglosassoni. L'aspetto ricorda quello del sedano, con l'evidente differenza che le sue coste sono di colore rosso-rosa mentre le foglie verdi e ondulate, non sono commestibili. Del rabarbaro si consumano in particolare i gambi, dal gusto gradevolemente amaro, e le radici per distillati e infusi.

Confettura di rabarbaro

Lava 800 g di coste di rabarbaro e tagliale a tocchetti senza pelarle. Pesale, trasferiscile in una terrina e aggiungi lo stesso peso di zucchero, unisci quindi il succo di mezza arancia, copri e lascia riposare per 2 ore circa, mescolando ogni tanto. A questo punto, versa il composto in un tegame con 300 g di fragole a pezzetti e i semi di un baccello di vaniglia. Cuoci per circa 20 minuti a fiamma viva, abbassa il fuoco e cuoci ancora per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto ed eliminando la schiuma man mano che affiora in superficie con un mestolo forato. Quando la composta è pronta distribuiscila ancora calda nei vasetti di vetro e chiudili ermeticamente.



Prepara il succo

Pulisci i gambi di 1 kg di rabarbaro, tagliali a pezzetti e trasferiscili in una casseruola, coprili d'acqua e aggiungi 200 g di zucchero. Porta quindi a ebollizione, poi abbassa la fiamma e cuoci 15 minuti, per ammorbidire il rabarbaro. Filtra con un colino fine, premendo i gambi con una forchetta per ricavare il succo. Unisci 220 ml di succo di mela e fai raffreddare in frigorifero. Servi con cimette di menta.

Quando hai sete



Voglia di

Uova, che passione!

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Antichi rituali
perché si regalano



Un alimento umile, economico e facile da reperire, che contiene tutti i nutrienti necessari, a partire dalle proteine. Simbolo di rinascita fin dall'antichità e in ogni angolo del mondo. L'usanza di regalare uova per celebrare l'inizio della primavera era diffusa presso gli antichi Persiani, adottata poi dai Cinesi, dagli Egizi e dai Greci. I Romani usavano colorare le uova di rosso e sotterrarle nei campi, per propiziare raccolti più abbondanti. In seguito, i Cristiani ne fecero il simbolo della Resurrezione. L'abitudine di regalare uova per Pasqua è dunque un rituale antico.

Cucinale così

Prima di cucinare l'uovo controlliamo che sia fresco, il metodo tradizionale per accertarlo è molto semplice: se è fresco va a fondo, se invece galleggia è vecchio. Infatti, con il passare del tempo la parte liquida tende a evaporare attraverso il guscio e l'uovo diventa più leggero e quindi non affonda. Anche la cottura è facile: per l'uovo alla coque, ovvero con l'albume sodo e il tuorlo morbido, bastano 3 minuti in acqua bollente; per ottenere invece l'uovo sodo è meglio immergerlo in acqua fredda e poi lasciarlo sobbollire per 7-8 minuti. Per evitare che il tuorlo assuma quello sgradevole colore verde, non cuocerlo troppo, fallo raffreddare subito sotto l'acqua corrente e poi sguscialo.



Protagoniste della tavola

Dall'antipasto al dolce le uova non mancano mai. Puoi consumarle crude, ma solo se sono freschissime, o cuocerle in vari modi: lessate, fritte, al forno oppure usarle per la pasta all'uovo, frittate soufflé, creme, torte e meringhe. Il sistema di cottura incide sulla loro digeribilità, ottime, da questo punto di vista, le uova dal tuorlo crudo e dall'albume appena coagulato. Per le cotture che implicano l'uso di grassi, che possono rendere le uova un po' indigeste, prova questo trucchetto: versa l'olio in padella, scaldalo a fuoco vivo e, appena è caldo, fallo scolare via; rimetti quindi la padella sul fuoco e versa le uova sbattute e condite come preferisci.





Cavolo al forno con prosciutto

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **cavolo cappuccio viola** 1 piccolo
- **prosciutto cotto** 200 g
- **uova** 4
- **aglio** 1 spicchio
- **spinacini freschi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Elimina le foglie esterne più dure del cavolo, poi taglialo a fette spesse circa 1 centimetro. Sistemalo quindi in una teglia coperta con carta forno, condisci con olio, sale, pepe e, se ti piace, con l'aglio schiacciato. Cuoci in forno ventilato a 180° per 10 minuti e poi togli dal forno. In una padella antiaderente con un filo d'olio, cuoci le uova all'occhio di bue. Adagiale nella teglia sopra le fette di cavolo cotto e, nella stessa padella in cui hai cotto le uova, fai rosolare il prosciutto cotto. Sistema anch'esso nella teglia assieme agli altri ingredienti. Rimetti tutto nel forno e completa la cottura per altri 5 minuti. Servi con 1 ciuffo di spinacini freschi.



Polpette di carne ripiene

 Preparazione 20 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **macinato di vitello** 500 g
- **uova** 1
- **uova di quaglia** 16
- **Grana Padano Dop** 40 g
- **spinaci puliti** 300 g
- **olio di semi** 400 g
- **olio extravergine**
- **farina**
- **soncino**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per l'impasto delle polpette unisci in una ciotola il macinato, l'uovo, il grana grattugiato e una spolverata leggera di farina, poi aggiungi gli spinaci saltati in padella per pochi minuti con un filo di olio e pochissima acqua, lavora quindi con una spatola per amalgamare. Rassoda le uova di quaglia per 4 minuti e pelale delicatamente. Lavora l'impasto con le mani per formare le polpette, crea un incavo al centro e mettici un ovetto sodo, quindi richiudi con altro impasto, premendo in modo che le polpette risultino compatte e sferiche. Passale nella farina e poi friggile, poche alla volta, nell'olio di semi preriscaldato a 170°. Salale e servile ben calde su un letto di insalata soncino.



Elegante
e raffinata

Crema di spinaci con mandorle tostate

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **spinacini freschi** 600 g
- **uova** 4
- **mandorle pelate** 30 g
- **aceto di vino bianco** 1 cucchiaio
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci gli spinaci eliminando la base, poi lavali con cura in acqua fredda, sciacquandoli almeno 2 volte per eliminare l'eventuale terra. Scottali solo per 1 minuto in acqua bollente salata e poi raffreddali immediatamente in acqua fredda, in modo che mantengano un colore brillante. Scolali, tenendo da parte 1 mestolino della loro acqua e frullali con un mixer, emulsionando con l'olio fino a ottenere una crema liscia, regola di sale e pepe. A parte, cuoci le uova poché, una alla volta, facendole scivolare all'interno di un "vortice" d'acqua bollente e aceto; lasciale cuocere per 3-4 minuti, in modo che l'albume sia rappreso e il tuorlo rimanga morbido. Tosta le mandorle a secco in pentolino antiaderente per 2 minuti. Distribuisci la crema di spinaci nei piatti e decora con 1 uovo poché, le mandorle tostate, foglie di spinacino e un giro d'olio.

Caramelle di sfoglia con spinaci

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

Ovette di quaglia

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia** 1 rettangolare
- **uova di quaglia** 16
- **uovo** 1
- **spinacino fresco** 300 g
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **semi di papavero**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Rassoda le uova di quaglia in acqua bollente per 4 minuti e poi immergile immediatamente in acqua freddissima, in modo da bloccare la cottura, quindi pelale delicatamente utilizzando nel caso un piccolo coltellino. A parte scotta velocemente gli spinacini in acqua bollente salata per 2 minuti, raffreddali in acqua e poi strizzali bene in modo da eliminare l'acqua in eccesso. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta forno, ritaglia dei rettangoli di circa 10x7 cm, distribuisci una piccola quantità di spinaci, spolvera con il grana grattugiato, adagia al centro l'uovo di quaglia, quindi chiudi i fagottini sigillando i bordi con l'uovo sbattuto e premi bene le estremità in modo da formare delle caramelle. Posiziona in una teglia con carta da forno, spennella con il rimanente uovo sbattuto, aggiungi i semi di papavero e cuoci in forno ventilato a 185° per 15 minuti, fino a quando le caramelle saranno ben dorate.



Al forno con latte di cocco e salsa di coriandolo

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **uova fresche** 8
- **latte di cocco** 200 ml
- **burro** 30 g
- **coriandolo fresco** 1 mazzetto
- **olio extravergine** 50 g
- **groviera grattugiato** 50 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Sfoglia il coriandolo recuperando tutte le foglie, poi frullalo con un mixer insieme all'olio e a 1 cubetto di ghiaccio frantumato, aggiungi un pizzico di sale.
Fai sciogliere il burro e poi versalo sul fondo di una teglia, unisci il latte di cocco. Apri le uova, facendo attenzione a non rompere il tuorlo, e poi disponile equidistanti nella teglia, spolvera con il groviera grattugiato e un pizzico di sale. Cuoci nel forno ventilato a 190° per 10 minuti, fino a quando le uova saranno rapprese ma non secche. Completa con la salsa di coriandolo e foglioline fresche.



Risotto con cime di rapa e uova di lompo

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **riso carnaroli** 350 g o **burro** 40 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **vino bianco** mezzo bicchiere
- **mix sedano carota cipolla** 200 g
- **cime di rapa** 200 g o **cavolfiore** 100 g
- **broccoli** 100 g o **uova** 2 o **uova di lompo** 20 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Prepara un brodo vegetale poco salato facendo bollire per almeno 20 minuti il mix di verdure in 2 litri di acqua. Pulisci cavolfiori e broccoli, recuperando le cimette e poi scottali in acqua bollente 5 minuti. Lessa le cime di rapa dopo averle tagliate a pezzi più piccoli e frullale con un mixer e un po' della loro acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia. Tosta il riso senza grassi in una casseruola, sfuma col vino, e inizia la cottura versando il brodo caldo poco alla volta. A metà cottura, dopo 10 minuti, unisci la crema di cime di rapa e completala facendola asciugare completamente. Manteca il risotto fuori dal fuoco con burro e grana, completa con le cime di broccolo e cavolfiore, le uova di lompo e i tuorli di 2 uova salati e pepati.



Bucatini con timo e zucchine

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
o bucatini 350 g **o zucchine** 150 g **o olio extravergine** 2 cucchiai **o aglio** 1 spicchio **o aceto di vino bianco** 1 cucchiaio **o Grana Padano Dop** 60 g **o uova** 4 **o timo** 1 rametto **o sale o pepe**

Preparazione. Recupera la parte verde delle zucchine, tagliala a fiammifero e poi salta brevemente in una padella antiadente molto calda con un filo d'olio e l'aglio in camicia lasciandole croccanti, regola sale e pepe. Prepara le uova poché facendole scivolare, uno alla volta, in un vortice d'acqua bollente acidulata per 2 minuti. Tieni da parte al caldo. Cuoci i bucatini e scolali molto al dente, poi saltali in padella per 2 minuti con le zucchine e una spolverata di grana grattugiato; se serve versa un po' d'acqua di cottura. Distribuisci la pasta nei piatti e alla fine adagiavi sopra un uovo poché.



Involtini di carne al pomodoro

 Preparazione 20 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **vitello** 8 fettine
- **passata di pomodoro** 100 g
- **scalogno** 2
- **farina 00** 20 g
- **timo** 1 rametto
- **uova piccole** 8
- **olio extravergine**
- **sale o pepe**

Preparazione. Rassoda le uova in acqua bollente per 5 minuti, immergile in acqua fredda e pelale. Batti leggermente le fettine di vitello in modo che siano sottili. Adagia al centro di ognuna le uova sode, chiudile e sigillale con 1 stecchino. A parte, lascia stufare lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio, versa la passata e lascia cuocere a fiamma dolce per 20 minuti, regola sale e pepe. Passa gli involtini nella farina e falli rosolare in un tegame antiaderente, aggiungi la salsa di pomodoro e continua a cuocere con il coperchio per altri 5 minuti. Profuma con il timo sfogliato.

Insolita cottura

Uova al forno cotte nel pane, con avocado e peperoni

 Preparazione 20 minuti  Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **panini tipo mantovano** 4
- **uova fresche** 8
- **avocado** 1 maturo
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **pomodoro ramato o peperone rosso** 50 g
- **olio extravergine** 30 g
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia i panini in senso trasversale, in modo da ottenere 2 basi larghe e poi svuota l'interno dalla mollica, facendo attenzione a non danneggiare i bordi. Adagiali quindi su una placca coperta con carta forno. Rompi le uova versandole prima in una piccola ciotola e poi falle scivolare all'interno dei panini. A parte, lava e taglia a cubetti un pomodoro, o un peperone rosso se preferisci, e distribuiscili sulle uova, spolverizza con il formaggio grattugiato e condisci con un bel giro d'olio extravergine. Inforna a 200° per 8 minuti circa, fino a quando le uova saranno rapprese e il pane dorato e croccante. Decora con spicchi di avocado e servi.

Frittata bianca con crostini e timo

Colazione proteica


Preparazione
20 minuti


Cottura
10 minuti

PER UNO STAMPO DA 22 CM
- **uova** 8
- **pane in cassetta** 2 fette
- **olio extravergine** 2 cucchiai
- **rametti di timo**
- **Grana Padano Dop** 40 g
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Rompi le uova dividendo accuratamente i tuorli dagli albumi, condisci gli albumi con un pizzico di sale, pepe e il grana grattugiato, versali in uno stampo rotondo coperto con carta da forno e cuocili in forno a 220° per circa 5 minuti, fino a quando sarnno completamente rappresi. Toglili quindi dal forno e, senza farli raffreddare, versa i tuorli sbattuti sulla superficie: si cuoceranno leggermente con il calore stesso degli albumi. Riduci il pane in cassetta a briciole grossolane e poi tostale bene in padella con un giro d'olio fino a quando saranno ben croccanti, regola il sale. Aggiungi le briciole alla frittata e completa con rametti di timo.



Pasta al forno con verdure

Preparazione 30 minuti — Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **farfalle** 350 g o **zucchine** 200 g o **fiori di zucca** 16 o **cavoletti di Bruxelles** 150 g o **Grana Padano Dop** 60 g o **pinoli** 20 g o **uova** 2 o **latte** 600 g o **burro** 40 g o **farina** 40 g o **olio extravergine** 50 g o **sale** o **pepe**

Preparazione. Per la besciamella porta a ebollizione il latte con un pizzico di sale. Fai sciogliere il burro in un tegame e versa la farina a pioggia, mescolando con una frusta per evitare i grumi. Quando il latte è ben caldo aggiungilo al composto di burro e farina e lascia cuocere a fiamma dolce mescolando continuamente fino a quando la besciamella si sarà addensata. Tieni da parte. Cuoci la pasta e scolala al dente, poi stendila in una teglia unendo un giro d'olio e lasciala raffreddare. Taglia le zucchine a rondelle e i cavoletti di Bruxelles a spicchi, poi saltali brevemente in padella con un filo d'olio, sale e pepe. Scotta velocemente i fiori di zucca e rassoda le uova per 7 minuti poi tagliale a spicchi. Condisci la pasta con la besciamella, unisci le verdure, una spolverata di grana e inforna a 200° per 15 minuti, a fine cottura aggiungi le uova sode e i pinoli.



Crostone con pancetta croccante

Preparazione 20 minuti — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pagnotta** 1
- **uova** 8
- **aceto di vino bianco** 1 cucchiaio
- **olio extravergine** 40 g
- **pancetta affumicata** 8 fette
- **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g
- **sale**
- **pepe**
- **misticanza**

Preparazione. Prepara le uova poché tuffandole delicatamente per 2 minuti in un vortice di acqua bollente e acidulata, scolale su carta assorbente. Taglia il pane a fette spesse, tostale in padella antiaderente molto calda con un filo d'olio. Toglile e, nella stessa padella, rosola le fette di pancetta fino a renderle croccanti. Per le cialde distribuisci in modo uniforme il parmigiano grattugiato in padella antiaderente e fai rapprendere, poi cuoci 1 minuto per lato. Infine, tagliale a spicchi. Assembla il crostone unendo le uova, la pancetta e la misticanza.

Ricette a sorpresa

ricette di Michela Sassi

Cookies salati alle olive


Preparazione
20 minuti


Cottura
15 minuti

Ottimi come aperitivo

INGREDIENTI PER 20 BISCOTTI

- **olio di semi** 80 ml
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **farina 00** 120 g
- **uova** 1
- **lievito istantaneo per torte salate** 7 g
- **olive** 80 g
- **sale** ○ **pepe**

Unisci in una ciotola l'uovo, l'olio, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe e mescola per ottenere un composto liquido e abbastanza liscio. **Versa la farina, il lievito**, e amalgama fino a ottenere un impasto friabile. Aggiungi le olive tagliate a pezzetti e, con le mani inumidite, dividi l'impasto in tante palline delle dimensioni di una noce. **Disponi le palline d'impasto** in una teglia foderata con carta forno, avendo cura di distanziarle, perché non si attacchino in cottura, poi schiacciale delicatamente con le mani. Cuoci i biscotti in forno a 170° per circa 15 minuti, fino a quando saranno ben dorati e croccanti.





Facili
e veloci

Carote di sfoglia ripiene di tonno

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia** 1 confezione rotonda
- **formaggio fresco** 100 g
- **tonno conservato** 80 g
- **burro** 10 g
- **curcuma** 1 cucchiaino
- **prezzemolo riccio**
- **sale**
- **pepe**

Stendi la pasta sfoglia e tagliala in strisce larghe circa mezzo cm. Imburra leggermente dei coni di metallo per cannoncini e partendo dalla punta, avvolgi le strisce di sfoglia, avendo cura di sovrapporle leggermente a ogni giro. Diluisci la curcuma in 1 cucchiaio d'acqua tiepida e mescola per scioglierla.
Spennella i coni di sfoglia con la curcuma, poi adagiali in una teglia foderata con carta forno e cuocili in forno statico a 200° per circa 10 minuti. Poi, toglili da forno e lasciali raffreddare completamente.
Per ripieno, sgocciola il tonno e mettilo nel bicchiere del mixer con il formaggio fresco, 2 rametti di prezzemolo tritalo, sale, pepe e frulla fino a ottenere una crema liscia. Estrai delicatamente i coni di metallo dalle "carote" di sfoglia. Trasferisci la crema di tonno in una sac a poche e farcisci i coni di sfoglia. Decora con 1 ciuffo di prezzemolo servi.

Biscotti a forma di uova fritte

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **farina 00** 300 g
- **zucchero a velo**
- **burro** 150 g
- **estratto di vaniglia**
- **albicocche sciroppate** 8 mezze

Per la pasta frolla versa la farina in una ciotola con il burro a tocchetti e poi lavora con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso. Unisci 120 g di zucchero a velo, 1 cucchiaino di vaniglia e 2 cucchiai d'acqua fredda. Impasta velocemente per ottenere un panetto compatto e sodo. Avvolgilo nella pellicola e lascialo raffreddare in frigorifero. Stendi la frolla a uno spessore di circa mezzo cm. Poi, lavorando con un coltello, ricava delle forme che ricordano l'uovo fritto.
Adagia i biscotti in una teglia e raffredda ancora in frigorifero per circa 10 minuti, in modo che non perdano la forma in cottura. Cuoci in forno statico a 180° per circa 10 minuti e poi fai raffreddare.
Per la decorazione versa in una ciotola 6 cucchiai di zucchero a velo, 1 cucchiaio d'acqua fredda e lavora per ottenere una glassa liscia e soda. Stendila quindi sui biscotti. Aggiungi al centro le albicocche sciroppate e lascia asciugare i biscotti prima di servirli.

12 ricette per il picnic

Fagottini, frittate, muffin salati e hamburger. Tante ricette sfiziose, facili e pratiche per le tue gite

ricette di F. Parravicini e Michela Sassi, foto di Ciro Rota

1

Girelle di sfoglia alle erbe aromatiche


Preparazione
20 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia rettangolare** 1 foglio
- **erbe aromatiche: prezzemolo, basilico, erba cipollina, menta**
- **taleggio o fontina** 100 g
- **burro** 30 g
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**

Preparazione. Lava e asciuga le erbe aromatiche. In una padella sciogli il burro con l'aglio fino a rendere il burro una crema, elimina l'aglio e versa il burro in una ciotola, poi aggiungi il sale, le erbe grossolanamente tritate e mescola con cura. Stendi la sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta da forno in dotazione e quindi spennellala con il composto di burro ed erbe. A questo punto, taglia il formaggio a striscioline e disponi anche queste sulla sfoglia. Arrotola la sfoglia farcita ben stretta, aiutandoti con la sua carta da forno, fino a formare un rotolo e avvolgi i lati, chiudendolo a caramella. Mettilo a raffreddare nel frigorifero per compattarlo per almeno 15 minuti, poi elimina la carta, taglia il rotolo a fette spesse e adagiale sulla placca coperta con carta forno, avendo cura di tenerle distanziate fra loro. Cuocile nel forno già caldo a 200° per circa 15 minuti. Fai intiepidire e servi.



2

Fagottini di brisé con spinaci e ricotta

Preparazione
15 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **pasta brisé** 1 sfoglia rettangolare
- **spinaci congelati** 100 g
- **ricotta** 100 g
- **uovo** 1
- **semi di sesamo**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. In una padella con un filo d'olio salta gli spinaci per circa 10 minuti, regola il sale e lascia raffreddare. Strizzali bene, poi tritali e trasferiscili in una ciotola con la ricotta e amalgama bene. Stendi la pasta brisé sul piano di lavoro e tagliala a metà nel senso della lunghezza. Pratica 4 tagli, nel senso della larghezza, in modo da ottenere 8 rettangoli. Disponi su ciascuno 1 cucchiaio di ripieno e richiudi, facendo attenzione che la chiusura rimanga in basso. Adagia i fagotttini una teglia con carta da forno, spennella con l'uovo sbattuto e spolverizza con il sesamo. Cuoci in forno statico a 180° per circa 15 minuti. Sforna e lascia intiepidire, poi servi i fagottini caldi oppure tiepidi.



3

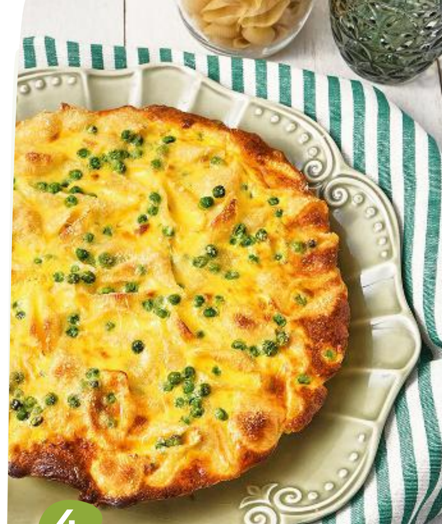
Rotolo di zucchine con cotto e caciotta

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **uova** 10
- **zucchine** 150 g
- **prosciutto cotto** 200 g
- **caciotta a fette** 150 g
- **olio di semi** 20 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sguscia le uova in un a ciotiola, sbattile energicamente con la frusta o una forchetta, regola di sale e pepe e trasferiscile in una teglia rettangolare coperta con carta forno formando uno strato sottile. Con l'aiuto di una mandolina taglia le zucchine a rondelle molto sottili e salale leggermente. Distribuiscile crude sulle uova e cuoci nel forno ventilato a 200° per circa 14 minuti. Lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi stendi le fette di prosciutto e di caciotta sulla superficie. Aiutandoti con la carta da forno, arrotola il tutto premendo bene in modo che non si apra. Puoi servirla così, oppure passarla in forno per 2 minuti.



4

Frittata di pasta e piselli

Preparazione
15 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta formato conchiglie** 250 g
- **piselli** 100 g
- **uova** 8-10
- **Grana Padano Dop** 60 g
- **scalogno** 1
- **olio extravergine**
- **maggiorana** 2 rametti
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Trita lo scalogno e fai appassire con un filo di olio. Unisci i piselli, copri con acqua e cuoci col coperchio per circa 10 minuti, regola sale e pepe. Sbatti le uova in una ciotola col formaggio grattugiato e regola sale e pepe. Cuoci la pasta al dente, poi distribuiscila in uno stampo rotondo da 24-26 cm, versa il composto di uova e i piselli, cuoci nel forno ventilato a 190° per 20 minuti. Completa con la maggiorana e servi.


5

Polpettone di carne cotto in padella

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **macinato di manzo** 600 g
- **formaggio grattugiato** 30 g
- **uova** 3 ○ **mollica** 150 g
- **riso cotto** 100 g
- **scarola** 100 g
- **vino bianco** 200 ml
- **brodo vegetale** 250 ml
- **olio extravergine**
- **maggiorana**
- **pangrattato**
- **sale**

Preparazione. Unisci in una ciotola la carne macinata, le uova, il formaggio grattugiato, la mollica ammollata e strizzata, poi insaporisci con maggiorana e sale. Amalgama e poi lavora con le mani fino a ottenere composto omogeneo. Stendilo su un foglio di carta forno in modo da formare un rettangolo spesso 1 cm. Adagia la scarola, lavata, strizzata e condita con olio e sale. e poi il riso cotto. Arrotola il rettangolo con la carta, poi toglila e passa il polpettone nel pangrattato. Trasferiscilo in un tegame con un filo d'olio e fallo rosolare da ogni lato. Bagna col vino, fai evaporare e versa il brodo bollente. Copri e cuoci per 30 minuti circa. Fai riposare 10 minuti e servilo a fette.


6

Arancini di riso veloci

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **risotto alla milanese** 250 g
- **scamorza** 50 g
- **prosciutto cotto** 1 fetta da 40 g
- **pangrattato**
- **olio di semi di arachidi**
- **sale**

Preparazione. Taglia a cubetti piccoli e regolari il prosciutto cotto e la scamorza. Prendi una manciata di risotto, forma quindi una pallina con un incavo al centro e riempilo con un poco di scamorza e di prosciutto, quindi richiudi l'arancino premendo con le mani leggermente inumidite. Prosegui così fino a terminare gli ingredienti. Passa quindi tutti gli arancini in un piatto con il pangrattato. In un'ampia padella dal fondo spesso porta abbondante olio di semi alla temperatura di circa 170°, se è possibile controlla con un termometro da cucina. Quando l'olio è ben caldo tuffa gli arancini, pochi per volta, e lasciali cuocere fino a quando saranno ben dorati. Poi scolali su carta assorbente da cucina e servili subito ben caldi.



7

Torta tramezzino con barbabietola e tonno

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
No

INGREDIENTI PER 6

- **pane per tramezzini** 500 g
- **tonno** 160 g sgocciolato
- **barbabietola cotta** 150 g
- **ricotta** 250 g
- **robiola** 150 g
- **uova** 4
- **basilico**
- **succo di limone**
- **maionese**
- **cetriolo**
- **ravanelli**
- **germogli**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Rassoda le uova per 8 minuti in acqua bollente, raffreddale in acqua fredda, poi sgusciale.
Unisci in una ciotola la ricotta, la robiola, sale, pepe e mescola. Tieni da parte 2 cucchiai di farcia per decorare e dividi il resto in 2 ciotole. Nella prima aggiungi la barbabietola grattugiata, il basilico spezzettato, mescola e sala. Nella seconda versa il tonno, 2 cucchiai di succo di limone, pepe e amalgama. In una terza ciotola metti 3 uova sode a fette e condisci con la maionese .
Stendi su un tagliere 1 fetta di pane e spalma la crema di barbabietola. Copri con un'altra fetta di pane e spalma la crema di tonno. La terza fetta coprila con le uova alla maionese. Infine, decora con la farcia tenuta da parte, il cetriolo e i ravanelli a fettine e i germogli. Conserva la torta in frigorifero fino al momento di servirla.



8

Brioche salata farcita

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **brioche salate gelo** 4
- **mozzarella** 8 fette
- **insalata riccia** 4 foglie
- **pomodoro** 1
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Estrai le brioche dalla loro confezione e lasciale a temperatura ambiente circa 10 minuti. Poi cuocile nel forno a 180° per circa 25 minuti e comunque fino a quando risultano dorate in modo uniforme. Intanto, lava il pomodoro e taglialo a fette, poi trasferiscilo in una ciotola con le foglie d'insalata ben lavate e condisci con olio, sale e pepe. Togli le brioche dal forno, tagliale a metà e quindi farciscile con le foglie di insalata e una fetta di pomodoro sgocciolati dal condimento. Aggiungi le fette di mozzarella, sala pepa richiudi le brioche.



9

Rotolini con pollo e verdure

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **piadina** 4
- **petto di pollo** 250 g
- **insalata** 8 foglie
- **pomodori** 3
- **cipolle rosse** 2
- **yogurt** 1 vasetto
- **senape** 1 cucchiaio
- **maionese** 2 cucchiai
- **aceto bianco** 1 cucchiaio
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Taglia il petto di pollo a striscioline e cuocilo sulla piastra ben calda per circa 8 minuti, girandolo a metà cottura, finché sarà ben cotto. Prepara poi le verdure: lava le foglie di insalata, taglia i pomodori e le cipolle a fette sottili.
Per la salsa, amalgama in una ciotola lo yogurt, la maionese, la senape, l'aceto, poi aggiungi sale, pepe e mescola con cura. Scalda le piadine in una padella antiaderente per 1 minuto, girandole a metà cottura. Adagiale sopra un piano, spalma la salsa e farciscile con le verdure e il pollo grigliato. Arrotola le piadine ben strette, tagliale a fette regolari e servile tiepide.



10

Hummus di fave fresche alla menta

Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fave fresche** 500 g
- **salsa tahina** 2 cucchiai
- **limone** mezzo, il succo
- **aglio** 1 spicchio
- **menta** 10 foglie
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sgrana le fave e cuocile in acqua bollente per 20 minuti circa, poi tuffale in una ciotola con acqua e ghiaccio: in questo modo manterranno il colore verde brillante.
Poi sbucciale, eliminando la pellicina. Tienine da parte qualcuna intera per decorare e versa le altre nel frullatore, unisci la salsa tahina, il succo di limone, l'aglio, 4-5 foglie di menta, il sale e frulla; se l'hummus risulta troppo denso, allunga con poca acqua fredda e frulla ancora. Trasferisci l'hummus di fave in una ciotola e decora con le fave intere tenute da parte, un giro d'olio e foglioline di menta spezzettate. Servilo accompagnato da verdure fresche e pane arabo tostato e tagliato a fettine.



11

Muffin salati con fave e speck

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 9 MUFFIN

- **fave cotte** 100 g
- **speck** 90 g
- **uova** 2
- **yogurt** 100 g
- **farina** 120 g
- **latte** 30 ml
- **pecorino a pezzetti** 40 g
- **olio di semi** 30 ml
- **lievito istantaneo per torte salate** 10 g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lavora in una ciotola uova, olio, latte e yogurt. Aggiungi quindi le fave già cotte, lo speck e il pecorino a pezzettini. Unisci quindi la farina e il lievito setacciati, poi sale e pepe. Distribuisci l'impasto in 9 stampini da muffin e cuocili nel forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.

DOLCI E MORBIDI AL LIMONE

Monta 1 uovo con 110 g di zucchero per 10 minuti, incorpora 50 g di burro fuso alternandolo con 70 ml di latte. Unisci 165 g di farina, 8 g di lievito per dolci, il succo e la scorza grattugiata di 1 limone. Distribuisci il composto nei pirottini, riempiendoli per 3/4 e cuoci in forno statico a 200° per 5 minuti, poi porta a 180° e cuoci ancora per 10 minuti circa. Fai raffreddare e servi.



12

Mini burger vegetariani

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 BURGER

- **zucchine** 500 kg
- **farina di ceci** 100 g
- **pangrattato** 100 g
- **erba cipollina** 1 ciuffo
- **panini** 4
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua le zucchine e gli steli d'erba cipollina. Spunta le zucchine, tagliale a pezzi e mettile nel recipiente del robot da cucina, unisci l'erba cipollina e frulla fino a ottenere un composto cremoso. Trasferiscilo in una ciotola, unisci la farina di ceci e il pangrattato e mescola. Incorpora 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Scalda un padellino antiaderente con un filo d'olio e versa 1/4 dell'impasto e cuoci per 4-5 minuti per lato. Taglia a metà i panini, scaldali e farciscili con i burger, poi completali con verdure fresche di stagione e salse a piacere.

Pranzo di Pasqua

ricette di Francesco Parravicini e Michela Sassi, foto Ciro Rota

Fettuccine cacio e pepe con carciofi

Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

Gustosa variante

INGREDIENTI PER 4
- **fettuccine fresche** 500 g
- **carciofi** 3
- **pecorino grattugiato** 100 g
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Pulisci i carciofi eliminando le punte spinose, le foglie esterne più dure poi spella i gambi con il pelapatate. Taglia i carciofi a metà ed elimina §il fieno interno con un cucchiaino e riduci i carciofi a spicchi. Scalda abbondante olio in un'ampia padella, unisci i carciofi e cuocili finché saranno dorati. Scolali, salali e mettili a perdere l'unto su carta assorbente da cucina. **Versa in una ciotola** il pecorino e un'abbondante macinata di pepe. Nel frattempo, cuoci la pasta in acqua bollente salata, poi preleva a cucchiaiate un po' d'acqua di cottura, poca alla volta, per diluire il formaggio fino a ottenere un composto cremoso. **Scola la pasta** al dente, trasferiscila nella ciotola com il sugo, unisci i carciofi, mescola bene e servi spolverizzando con altro pepe a piacere.





Costolette d'agnello al forno con patate e rosmarino

Preparazione
25 min+rip

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **costolette di agnello** 1 kg
- **patate** 700 g
- **vino bianco** 250 ml
- **aglio** 2 spicchi
- **rosmarino** 3 rametti
- **alloro** 2 foglie
- **timo** 2 rametti
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe rosa**

Per la marinata versa in una ciotola il vino, 2 cucchiai d'olio, gli spicchi d'aglio pelati, il rosmarino, le foglie d'alloro, il timo e mescola con cura. Adagia le costolette in una teglia, versa la marinata, mescola, copri con la pellicola e lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Pela le patate, tagliale a tocchetti e quindi lasciale qualche minuto immerse nell'acqua per eliminare l'amido, poi scolale e asciugale. Trascorso il tempo, preleva le costolette dalla marinatura, trasferiscile in una teglia con un giro d'olio e regola sale e pepe. Aggiungi le patate e condisci ancora con uun altro filo d'olio.
Cuoci nel forno caldo a 180° per 45 minuti, avendo cura di rigirare la carne per farla colorire bene da ogni lato. Accendi il grill e prosegui la cottura per 5 minuti.



Ricetta classica

Pastiera napoletana

Preparazione
60 min+rip

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 28 CM

PER LA FROLLA ∘ **farina** 350 g ∘ **burro** 175 g ∘ **zucchero** 175 g ∘ **uova** 4 tuorli ∘ **limone** 1 g ∘ **sale** ∘ **ricotta** 450 g ∘ **grano cotto** 400 g ∘ **zucchero** 125 g ∘ **latte** 100 ml ∘ **burro** 10 g ∘ **uova** 5 tuorli + 4 albumi ∘ **arancia** 1 ∘ **scorze candite** 100 g ∘ **acqua di fiori d'arancio** 2 cucchiai ∘ **cannella** ∘ **zucchero a velo**

Per la frolla, frulla al mixer la farina col burro freddo a pezzi, fino a ottenere un composto di briciole. Unisci tuorli, zucchero, scorza grattugiata del limone, sale, e aziona finché il composto sarà omogeneo. Forma un panetto, copri con la pellicola e lascia in frigo 1 ora.
Per il ripieno, versa in un pentolino grano, latte, burro, scorza d'arancia, zucchero, cannella e cuoci per 5 minuti. Unisci l'acqua di fiori e fai raffreddare. Monta i tuorli con zucchero e sale, unisci ricotta, mix di grano e canditi a dadini.
Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e aggiungili al composto di ricotta. Stendi la frolla in un disco, mettila nello stampo, versa il ripieno e forma la griglia coi ritagli. Cuoci in forno a 180° per 70 min. Fai riposare 1 giorno e servi la pastiera con lo zucchero a velo.

Girelle di lasagne al ragù di carne

Un piatto irresistibile



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze


Preparazione
30 minuti


Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **lasagne all'uovo** 250 g fresche
- **prosciutto cotto** 240 g
- **Parmigiano Reggiano Dop da grattugiare**
- **latte intero**
- **acqua**

PER IL RAGÙ
- **macinato di manzo** 500 g
- **passata di pomodoro** 700 g
- **cipolle bianche** 1
- **carote** 1
- **sedano** 1 costa
- **aglio** 1 spicchio
- **vino rosso** 60 g
- **rosmarino** 1 rametto
- **olio extravergine d'oliva**
- **acqua**

PER LA BESCIAMELLA
- **latte intero** 700 g
- **burro** 70 g
- **farina 00** 70 g
- **noce moscata**

Per le girelle di lasagne al ragù inizia dal sugo: fai un trito per il soffritto con cipolla, carota e sedano. In una padella scalda un giro d'olio con uno spicchio d'aglio e il rosmarino. Lascia insaporire e poi togli gli aromi dalla padella. Unisci la carne macinata, sgranala col mestolo e lasciala rosolare finché il fondo risulterà asciutto. Sfuma quindi con il vino e lascia evaporare l'alcol, dopodiché unisci il trito di verdure. Versa la passata di pomodoro e recupera l'avanzo nella bottiglia con poca acqua, quanto basta per allungare leggermente la salsa. Sala e cuoci per 40 minuti a fuoco dolce.

Prepara la besciamella: scalda in un pentolino il latte aromatizzato con la noce moscata. In un altro pentolino sciogli il burro, poi versa la farina e mescola vigorosamente con la frusta. A questo punto, unisci il latte caldo in 2 o 3 volte e proseguite con la cottura, mescolando, finché la salsa non si sarà addensata. Lasciate raffreddare la besciamella.

In una pirofila rotonda del diametro di 30 cm versa uno strato di besciamella, poi uno di ragù e mescola per amalgamare il condimento. Prendi una sfoglia all'uovo e spalmala con la besciamella, quindi distribuisci il ragù su metà della sfoglia o poco più. Adagia una fetta di prosciutto sopra al ragù. Arrotola la sfoglia dal lato corto e poi dividi il rotolino in tre parti uguali con un coltello seghettato.

Sistema le girelle nella teglia. Ora allunga con poca acqua sia il ragù rimasto sia la besciamella. Distribuisci il ragù sulle girelle e fai lo stesso con la besciamella. Spolverizza la superficie con il Parmigiano Reggiano Dop grattugiato e cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per 20-30 minuti. Le girelle di lasagne al ragù sono pronte per essere gustate.



1

Torta pasqualina alla borragine

 Preparazione 30 minuti + rip  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 6-8
- **pasta sfoglia rettangolare** 2 confezioni
- **bietoline o erbette** 500 g
- **borragine** 200 g
- **latte** 100 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **ricotta o quagliata** 400 g
- **uova** 3
- **uova piccole sode** 3
- **maggiorana** 3-4 rametti
- **aglio** 1 spicchio
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci le bietole e la borragine e tuffale in poca acqua bollente salata per 4-5 minuti, scolale e strizzale molto bene. Tagliuzzale su un tagliere, allargale su un piatto e cospargile con le foglioline di maggiorana, l'aglio sminuzzato finemente e un po' di parmigiano e lascia intiepidire. Sbatti 2 uova in una ciotola con il latte, 1 cucchiaino scarso di sale e il parmigiano reggiano rimasto, poi incorpora la ricotta e mescola bene. Stendi una sfoglia di base sulla placca, conservando sotto la carta in dotazione, e distribuisci sopra il composto di erbette, lasciando un bordo di 1 cm. Stendi sopra la sfoglia rimasta e spennellala con l'uovo rimasto sbattuto. Disponi al centro in senso della lunghezza le 3 uova sode, poi pratica 4 tagli per lato intorno alle uova. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Se la superficie dovesse scurire troppo, coprila con un foglio d'alluminio. Lascia riposare per almeno 4 ore poi servila tiepida.

8 Torte salate per far festa

Facili, saporite e preparate in anticipo, ecco le ricette al forno che risolvono in bellezza un pranzo veloce o una merenda in compagnia

ricette di Francesco Parravicini, foto di Antonio Bagnano



2

Sfogliata con pomodorini e olive

 Preparazione 25 min  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta sfoglia pronta rotonda** 1 confezione
- **pecorino** 40 g ○ **pangrattato** 40 g
- **capperi dissalati** 1 cucchiaio
- **pomodorini** 200 g ○ **provola** 300 g
- **filetti d'acciuga** 4-5 ○ **timo** 3-4 rametti
- **olive nere denocciolate** 2 cucchiai
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Stendi la base di sfoglia dentro uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, conservando sotto la carta in dotazione e facendo risalire il bordo. Distribuisci sul fondo il pangrattato mescolato con il pecorino e le foglioline del timo, livella, poi disponici sopra la provola tagliata a fettine sottili. Quindi aggiungi le acciughe a pezzettni e i capperi, poi disponi i pomodorini tagliati a metà con la parter aperta rivolta verso l'alto e le olive, spolverizza con pepe a piacere e irrora con un filo d'olio. Ripiega il bordo, creando un motivo a festone e spennellalo con un velo d'olio, poi cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti, finché sarà ben dorata.



3

Brisé con peperoni, zucchine e cipolle

 Preparazione 20 minuti  Cottura 36 minuti

INGREDIENTI PER 6

○ **pasta brisé pronta** 1 tonda ○ **panna** 500 ml ○ **uova** 4 ○ **Grana Padano Dop** 50 g ○ **peperoni gialli e rossi** 150 g ○ **zucchine** 100 g ○ **cipolla rossa** 100 g ○ **olio extra vergine** ○ **sale** ○ **pepe** ○ **semi di sesamo**

Preparazione. Pulisci i peperoni e taglaili a striscioline. Saltali in una padella con un filo d'olio per 3-4 minuti a fiamma vivace, in modo da farli appassire leggermente, infine regola di sale e pepe. Riduci le zucchine a rondelle e cuocile nello stesso modo. Fodera uno stampo rotondo a cerniera da 22-24 cmdi diametro con la pasta brisé e la sua carta forno di base, pratica qualche foro sul fondo con i rebbi di una forchetta, poi disponi le verdure all'interno, unisci le cipolle crude tagliate a spicchetti. Sbatti la panna con le uova, il grana grattugiato, sale e pepe e versa il composto nel guscio di pasta, fino a coprire completamente le verdure. Cuoci la torta in forno già caldo a 175° per circa 45-50 minuti. Solo a fine cottura decora coi semi di sesamo. Fai intiepidire e servi.



4

Ciambella con noci e pecorino

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 8

○ **farina 1** 200 g ○ **uova** 3 ○ **latte** 250 ml ○ **pecorino** 200 g ○ **lievito per torte salate** 8 g ○ **gherigli di noci** 150 g ○ **zucchero** 1 cucchiaino ○ **noce moscata** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbatti in una ciotola le uova con lo zucchero, 2 pizzichi di sale e pepe e 100 ml d'olio, poi incorpora, versandola a pioggia, in 2-3 volte, la farina setacciata con il lievito, alternandola al latte e mescolando. Unisci il pecorino grattugiato e 80 g di gherigli spezzettati grossolanamente. Versa il composto in uno stampo a ciambella da 24-26 cm di diametro, unto e infarinato, oppure foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e decora la superficie con i gherigli rimasti. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 45-50 minuti.



5

Con macarons salati, biete, asparagi e fiori di zucca

 Preparazione 35 minuti  Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 8-10
pasta sfoglia pronta 1 tonda ∘ **bietole** 200 g ∘ **asparagi** 1 mazzo ∘ **fiori di zucca** 10 ∘ **robiola** 50 g ∘ **ravanelli** 6 ∘ **latte** 300 g ∘ **uova** 3 ∘ **Grana Padano Dop** 50 g
PER I MACARONS ∘ **Grana Padano Dop** 50 g ∘ **farina 00** 30 g ∘ **farina di grano saraceno** 20 g ∘ **albume** 50 g ∘ **burro** 50 g ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Per i macarons unisci in una ciotola burro morbido, 2 farine, formaggio grattugiato, albume e lavora con una frusta per ottenere una massa omogenea. Poi con l'aiuto di un sac-à-poche forma dei bottoni di circa 3 cm di diametro. Adagiali sulla placca coperta con carta forno e cuoci in forno caldo a 160° per 15 min, falli asciugare nella teglia. Una volta freddi farciscili con la robiola unendoli due a due. Scotta le biete in acqua bollente salata per 5 minuti e saltale in padella con olio, sale e pepe. Fai la stessa cosa con gli asparagi e tieni le punte da parte. Pulisci i fiori di zucca e tagliali a strisce. Disponi la sfoglia in uno stampo da 26 cm e disponici le verdure. Sbatti il latte con uova, grana padano, sale, pepe e versalo sulle verdure. Cuoci in forno statico a 180° per 25 minuti. Completa con le punte di asparagi e i macarons.



6

Lievitata con carciofi, prosciutto cotto e provola

 Preparazione 30 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8
farina 00 350 g ∘ **uova** 4 ∘ **latte** 100 g ∘ **olio di semi** 60 g ∘ **yogurt bianco** 120 g ∘ **lievito in polvere per torte salate** 1 bustina ∘ **carciofi** 4 ∘ **prosciutto cotto a cubetti** 100 g ∘ **Grana Padano Dop** 60 g ∘ **provola** 100 g ∘ **olio extravergine** 2 cucchiai ∘ **vino bianco** 100 ml ∘ **sale**

Preparazione. Lavora in una ciotola le uova con una frusta versando la farina setacciata con il lievito, poca alla volta. Aggiungi l'olio di semi e il latte, stemperando l'impasto fino a ottenere una consistenza morbida, e alla fine aggiungi sale e yogurt. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne, poi tagliali prima a metà, eliminando l'eventuale barbetta, e quindi a bastoncini. Cuocili in una padella con un filo d'olio, sfumando con il vino bianco, poi regola sale e pepe. Lascia quindi raffreddare i carciofi e poi uniscili al composto, aggiungi il prosciutto cotto, la provola a cubetti, e il grana grattugiato. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24-26 cm di diametro, unto d'olio o foderato con carta da forno, bagnata e strizzata, e cuoci in forno caldo a 175° per circa 50 minuti. Servila tiepida.

CON ULIVETO buona digestione, ossa forti e ti mantieni giovane!





Uliveto grazie a bicarbonati e magnesio aiuta a digerire bene e per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani.

Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è? È scientificamente riconosciuto che per favorire la funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali.

Bicarbonato, magnesio e calcio sono i minerali che fanno di Uliveto un'acqua con tre caratteristiche salutari. Il bicarbonato e il magnesio favoriscono una buona digestione. Il calcio aiuta le ossa a non indebolirsi soprattutto nelle età in cui tendono a perdere solidità. Tutte e tre insieme queste tre sostanze, grazie alle loro proprietà, sono quindi un sostegno nella fase dell'invecchiamento, aiutandoci a mantenersi giovani e in forma. La scelta di un' acqua contenente i minerali indicati è una delle strategie per rifornire l'organismo di risorse.

Cominciamo dal calcio. Il ministero della Salute ha già riconosciuto che Uliveto è capace di partecipare "all'integrazione del calcio" nel contrasto all'osteoporosi, malattia comune a uomini e donne. Ovviamente da sola non basta. Gli stili di vita sono fondamentali, quindi alimentazione corretta ed equilibrata e attività fisica svolta con continuità sono gli ingredienti da cui partire. Anche il sole è importante se preso a piccole dosi e quando i raggi non sono dannosi. Con una concentrazione pari a circa 200 ml al litro, Uliveto è ricca di calcio. Alcuni studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che concentrazioni più elevate di questo minerale non comportano un assorbimento proporzionalmente maggiore da parte delle ossa *(Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).*

Anche magnesio e bicarbonato appartengono al bagaglio di minerali di Uliveto. Berla ogni giorno durante i pasti può essere la premessa di una buona digestione per stimolare la produzione di succhi gastrici nello stomaco, facilitare l'assimilazione dei cibi e attenuare il senso di pesantezza. Inoltre il magnesio contenuto in Uliveto combatte la stitichezza sollecitando l'intestino a non restare inattivo. Il consiglio è di bere due litri di acqua Uliveto al giorno per ottenere i migliori risultati come è dimostrato da diversi studi clinici (*Vannucci L. e coll. Nutrients 2018 - Cuomo R. e coll. European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2002*).

Per sentirsi giovani dunque è importante prima di tutto avere cura del proprio benessere e farlo è semplice, mettendo in campo ogni giorno le strategie giuste per avere una buona digestione e mantenere uno scheletro forte e resistente!

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute. (Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).



Uliveto collabora con

Su **www.acquedellasalute.it** sono pubblicati gli studi scientifici italiani ed internazionali sulle proprietà benefiche di **Acqua Uliveto**

FIRMO ONLUS – FONDAZIONE ITALIANA RICERCA SULLE MALATTIE DELL'OSSO

aigo – Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

per iniziative di informazione scientifica



7

Tortano di Pasqua

 Preparazione 30 min + rip

 Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8-10
- **semola di grano duro** 300 g
- **lievito di birra** 25 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g
- **provolone** 60 g
- **scamorza affumicata** 100 g
- **uova sode** 2
- **salame napoletano** 100 g
- **pancetta affumicata a dadini** 60 g
- **zucchero**
- **olio evo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sbriciola il lievito con mezzo cucchiaino di zucchero e diluisci con 100 ml d'acqua tiepida. Versa metà semola in una ciotola, unisci un pizzico di sale, pepe, mezzo cucchiaino di zucchero, il lievito e impasta, fino a ottenere un composto morbido. Copri con pellicola e fai lievitare per 30 minuti. Aggiungi la semola rimasta, il parmigiano reggiano, 4 cucchiai d'olio e 100 ml d'acqua tiepida. Mescola, poi prosegui impastando finché l'impasto sarà elastico. Forma una palla, ungila, mettila in una ciotola, copri con un telo umido e fai lievitare per 1 ora al tiepido. Intanto, taglia a dadini salumi e formaggi. Lavora la pasta e stendila in un rettangolo di 1 cm di spessore. Incorpora salumi e formaggi al formaggio cremoso e stendilo sulla pasta. Unisci le uova a pezzi e avvolgi la pasta dal lato lungo, formando un rotolo. Mettilo in uno stampo a ciambella unto, spennellalo con olio e fai lievitare per 2 ore. Cuoci il tortano in forno già caldo a 180° per 1 ora. Servilo tiepido.



8

Sfogliata friarielli e Praga

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **pasta sfoglia pronta rotonda** 1 confezione
- **sale**
- **friarielli o cime di rapa** 1 mazzo
- **provola affumicata** 150 g
- **prosciutto di Praga** 4 fette grandi
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino secco** 1
- **olio extravergine**

Preparazione. Rosola in una padella l'aglio e il peperoncino con un filo d'olio, unisci i friarielli puliti, sale, copri e fai appassire, poi togli il coperchio e prosegui la cottura, finché il fondo sarà asciutto. Stendi la sfoglia in una teglia da 24 cm di diametro, lasciando sotto la carta in dotazione. Bucherella il fondo con una forchetta, stendi la provola tagliata a fettine sottili, poi forma con i friarielli e con le fette di prosciutto 4 strisce alternate sul fondo. Piega il bordo creando un cornicione, irrora con un filo d'olio e cuoci la torta in forno a 200° per 20 minuti.

STRUDEL DI BACCALA
Fai appassire 2 cipollotti trirtati con 2 cucchiai d'olio e 2 d'acqua, sale e pepe, per 5-6 minuti. Unisci 14 fiori di zucca, spezzettati, 400 g di baccalà pulito e tagliato a dadini, mescola e spegni. Stendi una base di pasta sfoglia pronta rettangolare sulla placca, tenendo sotto la carta. Disponi il ripieno al centro del rettangolo, ripiega verso il centro i lati lunghi e sigilla i bordi. Spennella lo strudel con 1 uovo sbattuto e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti.

Delizie nel nido!

Cestini di patate con ovette sode

 Preparazione 25 minuti  Cottura 50 minuti

Antipasto sfizioso

INGREDIENTI PER 4

- **patate gialle** 400 g
- **ovette di quaglia** 12
- **farina** 20 g
- **uova** 1
- **burro** 100 g
- **sale**
- **pepe**
- **maionese**

Lava le patate, pelale e passale con una grattugia a fori larghi. Versale in una ciotola con l'uovo crudo, la farina e sale. Mescola e quindi distribuisci il composto in 4 stampi da muffin leggermente imburrati. **Premi il composto** delicatamente con un cucchiaio per farlo risalire lungo i bordi dello stampo e formare i cestini. Poi cuoci in forno a 200° per circa 20 minuti. Sforna, fai raffreddare e togli i cestini dagli stampi **Lessa le ovette di quaglia** a partire da acqua fredda per 3 minuti dal bollore. Scolale e passale sotto acqua fredda per fermare la cottura. Farcisci i cestini di patate con la maionese o altra salsa a piacere e poi adagia le ovette di quaglia sgusciate.



Tagliolini con crema di ricotta al limone

 Preparazione 10 minuti  Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tagliolini** 320 g
- **ricotta vaccina fresca** 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **olio extravergine**
- **limone bio** 1
- **sale**
- **pepe**

Versa la ricotta in una terrina e lavorala con una forchetta, poi aggiungi il formaggio grattugiato, 1 cucchiaio d'olio e la scorza del limone grattugiata, avendo cura di tenerne un pochino da parte per la decorazione. Mescola con un cucchiaio di legno fino ottenere una crema liscia e omogenea.
Cuoci i tagliolini in acqua bollente salata e scolali al dente, tenendo da parte un mestolino dell'acqua di cottura. Poi aggiungi la crema di ricotta alla pasta e mescola con cura.
Unisci l'acqua di cottura tenuta da parte per stemperare e amalgama ancora. Distribuisci i tagliolini nei piatti e infine decora con la scorza di limone tenuta da parte. Servi i tagliolini.

Piace sempre a tutti



Ciambella al cioccolato

 Preparazione 15 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6

- **pasta brisé o sfoglia rettangolare** 1 confezione
- **cioccolato fondente** 100 g
- **cannella**
- **uovo** 1
- **ovetti di cioccolato colorati**

Stendi la sfoglia sul piano di lavoro e spalmala con il cioccolato fuso, spolverizzala con un velo di cannella, poi arrotolala nel senso della lunghezza. Taglia il rotolo a metà in 2 parti, incidendolo nel senso della lunghezza.
Separa delicatamente i 2 pezzi, girali tenendo il lato tagliato davanti a te e forma una treccia, facendo in modo che la parte tagliata resti all'esterno. Trasferisci la treccia sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, e chiudila per formare una ciambella..
Spennella la treccia con l'uovo sbattuto e cuocila in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti, finché sarà dorata. Lasciala raffreddare e servila decorando con ovetti di cioccolato multicolori.

1

Bruschette con crema al rafano e verdurine

 Preparazione 10 min

 Cottura no

INGREDIENTI PER 4

- **filoncino di pane** 8 fette
- **formaggio fresco di capra** 200 g
- **ravanelli** 6-7 piccoli
- **noci** 50 g
- **rucola** 100 g
- **pecorino** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **olio extravergine**
- **pepe bianco**
- **sale**

Preparazione. Per il pesto di rucola versa nel bicchiere del frullatore la rucola, il pecorino grattugiato e l'aglio, poi aziona a intermittenza versando l'olio a filo fino a ottenere una crema. Taglia i ravanelli a fette molto sottili e trasferiscili in una terrina, con un filo d'olio, mescola e lascia insaporire. Tosta il pane sotto il grill del forno caldo da entrambi i lati, spalmaci sopra il formaggio e completa con una macinata di pepe, i ravanelli e il pesto di rucola.

PESTO DI FAVE E NOCCIOLE

Metti nel mixer 300 g di fave sgusciate e spellate, poi unisci 80 g di nocciole tostate, mezzo spicchio d'aglio, la scorza di mezzo limone bio grattugiata, 7-8 foglie di menta, sale, pepe e un filo d'olio e frulla fino a ottenere un composto cremoso. Servi con fette di pane ai cereali tostate.

8 squisite primizie

Germogli, foglie e fiori possono essere delle deliziose scoperte di gusto. Dolci o salate, da provare negli impasti oppure fritte in pastella

ricette di Marilena Bergamaschi, foto di Antonio Bagnano



2

Fiori di tarassaco fritti in pastella

Preparazione
15 min + rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **corolle di fiori di tarassaco** 250 g
- **farina 00** 125 g ○ **uova** 1 intero e 1 albume
- **lievito di birra** 1 cucchiaino
- **zucchero** mezzo cucchiaino
- **birra** 300 ml ○ **olio di semi di arachide**
- **olio extravergine** 2 cucchiai ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Mescola la farina con il lievito in una ciotola, unisci lo zucchero, l'uovo intero e mescola. Aggiungi la birra e l'olio extravergine a filo, mescolando con una frusta. Sala e pepa e fai riposare per mezz'ora. Intanto, monta a neve l'albume e incorporalo alla pastella, poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Immergici le corolle, una per volta (se sono piccole, anche 2-3 per volta), poi friggile in una padella con abbondante olio di semi ben caldo, sgocciolale su fogli di carta assorbente da cucina sovrapposti, spolverizza con un pizzico di sale e servile subito ben calde.

SALSA DI CAPPERI E OLIVE
Frulla 2 cucchiai di capperi dissalati con 1 mazzetto di prezzemolo, 10 olive snocciolate, 1/2 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di pinoli, 3 cucchiai di pecorino grattugiato e 80 ml d'olio.



3

Vignarola romana vegetariana

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **carciofi romaneschi** 2 grandi ○ **fave fresche sgranate** 200 g sbucciate ○ **piselli freschi sgranati** 200 g ○ **lattuga romana** 150 g ○ **limone bio** 1 ○ **cipollotti** 2 ○ **aglio** 2 spicchi ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci i carciofi, poi riducili a spicchi. Mano a mano che sono pronti, immergergili in abbondante acqua fredda acidulata con il succo del limone. Sgrana le fave, tuffale in acqua bollente per 2 minuti, poi sbucciale. Scalda un filo d'olio in una casseruola ampia e rosola gli spicchi d'aglio schiacciati e i cipollotti tritati. Quindi elimina l'aglio, aggiungi le fave, i piselli sgranati e gli spicchi di carciofo, mescolando. Regola di sale e pepe e rosola tutto a fuoco vivo per 5-6 minuti, mescolando in continuazione, poi copri e fai stufare dolcemente per altri 10 minuti. Aggiungi infine la lattuga pulita e tagliuzzata grossolanamente. Copri e prosegui la cottura, sempre a fuoco molto basso, per almeno 10-15 minuti, fino a quando le verdure appariranno morbide ma non ancora sfatte. Servi la vignarola con crostini di pane tostato, spolverizzando con un'abbondante macinata di pepe.



4

Pane ai cereali con il luppolo

Preparazione
30 min + rip

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **farina Manitoba** 300 g ○ **farina ai cereali** 200 g ○ **lievito di birra fresco** 25 g ○ **semi di sesamo** 1 cucchiaio ○ **semi di girasole** 1 cucchiaio ○ **zucchero** 1 cucchiaio
○ **birra puro malto** 375 ml
○ **luppolo** 1 mazzetto di cimette
○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Fai ridurre la birra sul fuoco di circa 1 terzo, poi lascia intiepidire. Tuffa il luppolo in acqua bollente salata, cuoci per 3-4 minuti dall'ebollizione poi scola e riducilo a pezzetti. Stempera il lievito e lo zucchero con la birra. Setaccia le farine sul piano di lavoro e forma una fontana. Disponi al centro la birra lievitata, il sesamo, i semi di girasole, 30 ml d'olio e 3-4 g di sale. Lavora con energia l'impasto per 7-8 minuti, finché sarà omogeneo. Unisci il luppolo e trasferisci l'impasto in uno stampo da plumcake, copri e fai lievitare, finché raddoppia di volume. Cuocilo in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.



Risotto verde all'aglio orsino

 Preparazione 15 min+rip

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso carnaroli** 320 g
- **scalogno** 1 piccolo
- **aglio orsino** 1 mazzetto
- **vino bianco** 150 ml
- **brodo vegetale**
- **Grana Padano Dop** 80 g
- **burro** 60 g
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pulisci le foglie dell'aglio orsino e frullale grossolanamente con un filo d'olio e poco sale. Spella lo scalogno, tritalo, poi rosolalo a fiamma bassa in una casseruola con 30 g di burro, 2 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale per 2-3 minuti finché sarà morbida. Unisci il riso e tostalo per un paio di minuti mescolando. Irrora col vino caldo e lascialo evaporare, copri con 2 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura a fuoco medio basso per 16-18 minuti, unendo brodo e mescolando ogni volta che il precedente sarà evaporato; 5 minuti prima di fine cottura, incorpora il pesto d'aglio. Alla fine dovrai ottenere un risotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso. Regola di sale e spegni quando il riso è ancora al dente. Aggiungi il burro freddo a fiocchetti e il Grana grattuggiato, mescolando delicatamente. Copri e lascia riposare 1 minuto, poi spolverizza con una macinata di pepe e servi subito, decorando con i fiori di aglio ursino.



Tagliatelle allo zafferano con zucchine e fiori

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **tagliatelle fresche all'uovo** 500 g ○ **zucchine** 4 piccole con 8 fiori ○ **zafferano** 2 bustine ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Spunta le zucchine, tagliale a metà, nel senso della lunghezza, e affettale a rondelle sottili. Pulisci i fiori, eliminando il calice e il pistillo, poi riducili a striscioline. Rosola in una padella ampia l'aglio, schiacciato a crema o tritato, con un filo d'olio. Aggiungi le zucchine e rosolale per 2-3 minuti, mescolando spesso. Unisci lo zafferano diluito con 3 cucchiai d'acqua bollente, sala, copri e cuoci per 5-6 minuti. Scoperchia, aggiungi i fiori spezzettati e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti finché il fondo si sarà asciugato e tieni in caldo. Intanto, tuffa le tagliatelle in acqua bollente salata e cuocile per il tempo indicato sulla confezione. Tieni da parte 2-3 cucchiai d'acqua di cottura della pasta, scolala, poi trasferiscila nella padella con il sugo, sotto il quale avrai riacceso il fuoco. Aggiungi l'acqua tenuta da parte e un filo d'olio, alza la fiamma e fai insaporire mescolando per 1 minuto, poi servi con abbondante pepe.

PEANUTS™






MATERIALI DI ALTISSIMA QUALITÀ
CON DETTAGLI DIPINTI A MANO

10ª USCITA
"PIPERITA PATTY"
DAL 7 MAGGIO

9ª USCITA
"LUCY E L'AMORE PER LA MUSICA"
DAL 23 APRILE

7ª USCITA
"DOLCE WOODSTOCK"
DAL 26 MARZO

8ª USCITA
"SCHROEDER AL PIANO"
DAL 9 APRILE

LA COLLEZIONE ESCLUSIVA DI STATUETTE IN 3D DEL FUMETTO PIÙ FAMOSO AL MONDO

Sdraiato sulla sua casetta rossa, **Snoopy** sogna ad occhi aperti di essere l'Asso volante della Prima Guerra Mondiale, il coraggioso pilota da caccia che a bordo del suo Sopwith Camel combatte contro il Barone Rosso. **Scopri il Qr Code sulla confezione per scaricare uno sfondo esclusivo e divertirti con un quiz dedicato al tuo personaggio.** Colleziona tutte le uscite!

6ª USCITA "SNOOPY L'ASSO VOLANTE"
IN EDICOLA CON





SCOPRI L'OFFERTA E ABBONATI



7

Crostata al rabarbaro con crema frangipane

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 8
- **coste di rabarbaro** 700 g
- **farina** 250 g
- **burro** 125 g
- **zucchero** 120 g
- **scorza di limone bio** mezza
- **confettura di fragole**
- **sale**

PER LA CREMA FRANGIPANE
- **farina di mandorle** 100 g
- **burro** 100 g
- **farina** 1 cucchiaio
- **uova** 2
- **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **rum** 1 cucchiaio
- **sale**

Preparazione. Elimina i filamenti dalle coste di rabarbaro, poi tagliale a strisce di 5-6 cm. Mettile in una casseruola con 2 cucchiai di zucchero, coprile d'acqua, porta a ebollizione e fai sobbollire per 15 minuti. Intanto, frulla al mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, un pizzico di sale e lo zucchero rimasto, fino a ottenere un composto di briciole. Unisci l'uovo e la vaniglia, frulla ancora velocemente, poi avvolgi la pasta con una pellicola e mettila in frigorifero per almeno 30 minuti. Stendila con il matterello, fra 2 fogli di carta da forno in modo da ottenere un disco di circa 3-4 mm di spessore, poi trasferiscilo in uno stampo da circa 24-26 cm di diametro, conservando sotto il foglio di carta. Per la crema, monta lo zucchero con il burro ammorbidito, aggiungi le uova, un pizzico di sale e la vaniglia, poi incorpora le farine, poco per volta, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Versa la crema nella base di pasta, disponi le coste di rabarbaro, tutte nello stesso senso, spennellale con poca confettura diluita con un filo d' acqua calda e cuoci la crostata in forno già caldo a 180° per circa 50 minuti.



8

Frittelle di fiori d'acacia

 Preparazione 20 min + rip

 Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4-6
- **farina** 125 g
- **birra** 100 ml
- **albume** 1
- **fiori d'acacia** 6-7 grappoli (circa 500 g netti)
- **burro** 1 cucchiaio fuso
- **zucchero**
- **olio di semi di arachide**
- **sale**

Preparazione. Sciacqua delicatamente i grappoli, ricava i fiori e mettili ad asciugare su carta da cucina, allargandoli bene. Versa in una ciotola mescolando la farina setacciata, un pizzico di sale e il burro fuso, poi diluisci con la birra allungata con altrettanta acqua tiepida. Copri e fai riposare la pastella per 1 ora. Monta l'albume a neve densa e incorporalo alla pastella, opoco per volta, mescolando dal basso verso l'alto e unisci i fiori. Scalda abbondante olio in una padella, versa il composto a cucchiaiate e cuoci le frittelle, finché sono dorate. Servile calde, spolverizzate con abbondante zucchero.

Buono con tutti!

Di prima panna e lavorato per centrifuga.







www.meggle.it



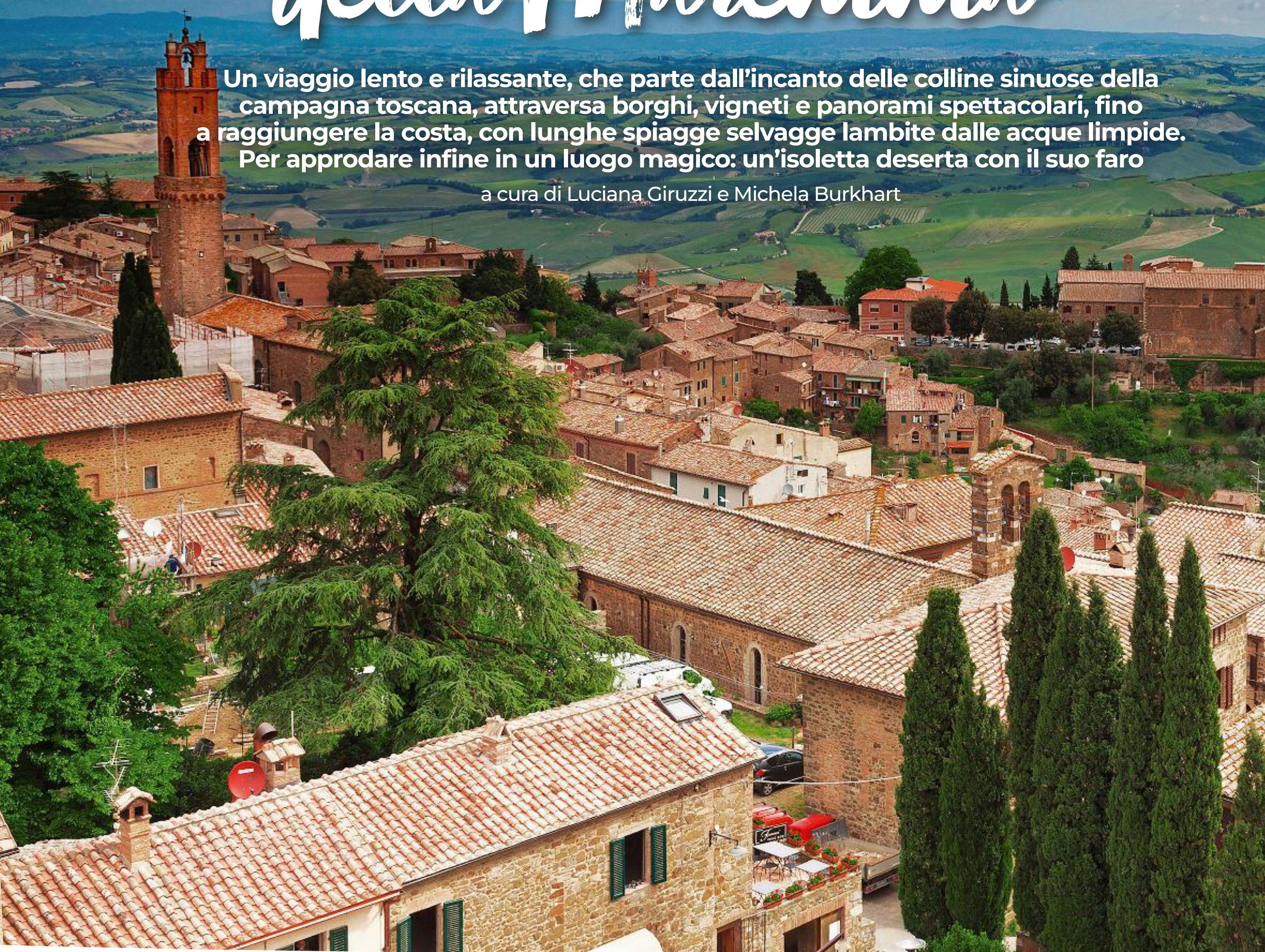
/meggle_italia

Secondo la tradizione della famiglia Meggle dal 1887

Dalla Val d'Orcia alle spiagge della Maremma

Un viaggio lento e rilassante, che parte dall'incanto delle colline sinuose della campagna toscana, attraversa borghi, vigneti e panorami spettacolari, fino a raggiungere la costa, con lunghe spiagge selvagge lambite dalle acque limpide. Per approdare infine in un luogo magico: un'isoletta deserta con il suo faro

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart



I borghi medievali toscani
e le lunghe spiagge oltre Grosseto

Dominato da un maestoso castello e circondato da mura medievali Montalcino è un borgo in provincia di Siena che mantiene intatto il suo impianto cinquecentesco. Oggi il borgo è conosciuto grazie al Brunello, uno dei rossi italiani tra i più apprezzati al mondo. Per avere un'idea dell'incanto naturale che circonda il paese, il consiglio è raggiungere la cima di uno dei torrioni della Fortezza, dove lo sguardo è libero di volare dalle spettacolari colline della Val d'Orcia con le crete senesi fino al Monte Amiata. È tempo d'inoltrarsi nei vicoli lastricati che attraversano il paese. Tappa obbligata in Piazza del Popolo, cuore del centro storico, è circondata dalle antiche logge e dalla facciata medievale di Palazzo dei Priori. Prima di lasciare Montalcino vale la pena di perdersi tra i filari dei vigneti che disegnano il profilo delle colline della Val d'Orcia e poi partecipare a un tour delle cantine in una delle aziende agricole dei dintorni per scoprire i segreti del celebre vino toscano. Dalla maestosa campagna della Val d'Orcia in un'ora di viaggio si conquista il mare con le lunghe e selvagge spiagge della Maremma. Percorrendo il litorale, la tentazione di fermarsi alla prima è forte, ma si rischia di tralasciare alcuni gioielli, ben nascosti come tutti i preziosi. Chi apprezza i fondali bassi, la sabbia fine e non disdegna l'ombra, può dirigersi alla vasta spiaggia Le Marze, immersa nel verde della pineta del Tombolo. Proseguendo verso sud, oltre Marina di Grosseto, si apre il tratto di costa più largo della zona, delimitato da alte dune di sabbia dove fioriscono i gigli di mare. Le sorprese non sono finite: oltre Principina a mare, spingendosi verso Marina di Alberese, si scopre un angoletto di arenile, immerso nella fitta vegetazione mediterranea del Parco dell'Uccellina. In spiaggia niente ombrelloni solo le capanne costruite dai pescatori con i tronchi portati dalla corrente. Sedersi qui al tramonto è il modo migliore per concludere la giornata e la vacanza!

Il faro sull'isola deserta

Visto dall'altro l'arcipelago delle Formiche è un gruppo di scogli alla deriva nel mare di fronte al parco della Maremma. Sull'isola più grande si avvista il profilo candido di un faro trasformato in un resort esclusivo, che ospita 4 persone in due suite circondate dal paesaggio aspro e selvaggio, che si staglia sulle acque blu e profonde del mare. Grazie alla presenza di uno staff professionale e ai servizi eccellenti, Il Faro delle Formiche è il luogo ideale per un'indimenticabile esperienza a diretto contatto con la natura.
Info: www.formicheislands.com


Foto di Lucio Rossi



Cucina d'eccellenza

La Val d'Orcia può vantare una cucina tradizionale tra le più antiche e ricche della Toscana. Impossibile non partire dal vino, in particolare quello prodotto a Montalcino e Montepulciano. Perfetto per accompagnare le altre eccellenze del territorio. Il Pecorino di Pienza, apprezzato per il gusto fresco e la pasta friabile. Rinomati anche i salumi ricavati dalla cinta senese: salame, lardo condito, salsiccia secca, soppressata e guanciale; meno grassi e ugualmente saporiti i prosciutti e le salsicce di cinghiale e il prosciutto di cervo.



Dove dormire

Da non perdere!

ROSEWWOD CASTIGLION DEL BOSCO MONTALCINO
Una delle tenute più antiche e meglio conservate della Toscana con una vasta tenuta di campagna, nel cuore della Val d'Orcia. Un luogo incantevole trasformato in un buen retiro di lusso con 23 suite e 11 ville, due ristoranti, scuola di cucina e una Spa. E poi la cantina e i preziosi vigneti, dove si produce Brunello di Montalcino. A completare l'offerta The Club, l'unico Golf Club privato dItalia con un campo a 18 buche, e il vasto orto biologico. Un'occasione unica per immergersi nella serenità di questo meraviglioso angolo di campagna, uno dei più spettacolari al mondo, godendo di servizi sempre eccellenti.





Dove mangiare

RISTORANTE CAMPO DEL DRAGO
Oltre al ristorante stellato il relais Castiglion del Bosco ospita l'Osteria La Canonica, le due cucine sono affidate alla sapienza dello chef Matteo Temperini autore di piatti originali e raffinati con i prodotti dell'orto biologico del resort.

TRATTORIA IL POZZO A SANT'ANGELO IN COLLE
Il locale perfetto per gli amanti della fiorentina e della carne chianina. Non mancano neppure le zuppe e le paste sontuosamente condite, tipiche della Val d'Orcia.

Gewürztraminer

Vitigno a bacca bianca prodotto a Termeno in Alto Adige ha un bouquet aromatico fatto di note fruttate, speziate e aromi floreali

di Luca Roffi

Il Gewurztraminer è un vitigno a bacca bianca la cui origine è contesa tra l'Alto Adige, nella località di Tramin (Termeno), e la Germania. È diffuso in diversi continenti, e vede sul podio dei produttori Francia, Moldavia e Italia, seguiti da Ungheria e Germania a pari merito con gli Stati Uniti, in particolare in California e Oregon. La sua traduzione dal tedesco significa speziato, la caratteristica distintiva del vitigno è, infatti, la sua particolare aromaticità, con le inconfondibili note di litchi, albicocca, ananas e maracuja che si intrecciano a sentori più speziati quali pepe e anice stellato cui si aggiungono le più delicate note floreali. Il suo importante bouquet aromatico, la sua intensità al palato e la sua morbidezza lo rendono un vino di non facile abbinamento, che rischia di sovrastare pietanze delicate, ma si combina invece alla perfezione con le specialità più speziate tipiche delle cucine orientali, o anche in abbinamento al nostro risotto allo zafferano.



Risotto allo zafferano

 Preparazione 15 min

 Cottura 30 min

INGREDIENTI PER 4

Lascia appassire mezza cipolla tagliata a rondelle sottili in un tegame con 30 g di burro. Appena ha preso colore, versa 280 g di riso Carnaroli e fallo tostare. Poi irroralo con mezzo bicchiere di vino bianco e lascia sfumare, quindi aggiungi il brodo caldo, un mestolo alla volta. Senza smettere di mescolare, cuoci il riso aggiungendo il brodo man mano che si asciuga. A metà cottura del risotto unisci una bustina di zafferano sciolta in un mestolo di brodo caldo. Finita la cottura, calcola circa 20 minuti, spegni il fuoco, aggiungi una noce di burro e 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, lascia mantecare per 2 minuti poi servi.

Riso

Cereale fondamentale per l'alimentazione umana, il riso è una fonte importante di carboidrati. Coltivato in molti Paesi del mondo, costituisce la base alimentare per tante culture. Le varietà sono numerosissime, ciascuna con caratteristiche specifiche, che lo rendono un alimento estremamente versatile, da solo o accompagnato a un'incredibile quantità di strepitose ricette, dolci e salate

ricette di Marilena Bergamaschi

Comfort food

Risotto al pomodoro con pesto piccante

 Preparazione 10 minuti

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **riso originario** 350 g
- **cipolla** 1 ∘ **polpa di pomodoro** 400 g fresca o in barattolo ∘ **brodo vegetale** 250 ml ∘ **zucchero** 1 cucchiaino ∘ **sale**
- **basilico** 1 ciuffo ∘ **olio extravergine**
- **pomodoro** 1 ∘ **mandorle pelate** 50 g

PER IL PESTO PICCANTE

- **peperoncino rosso piccante** 2
- **concentrato di pomodoro** 2 cucchiai
- **aglio** 1 spicchio ∘ **limone** mezzo la scorza
- **olio extravergine** 5 cucchiai
- **semi di girasole** 50 g ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Per il pesto piccante versa nel mixer i peperoncini rossi piccanti, puliti e tagliati a rondelle. Aggiungi 50 g di semi di girasole, il concentrato di pomodoro diluito con 2 cucchiai d'acqua calda, l'aglio spellato, la scorza di mezzo limone grattugiata, olio extravergine, sale e pepe. Frulla fino a ottenere un composto morbido e tieni da parte. Per il sugo, in una casseruola lascia appassire per 4-5 minuti a fiamma bassa la cipolla tritata con 2 cucchiai d'olio extravergine, 1 pizzico di sale grosso e 2-3 cucchiai d'acqua. Aggiungi la polpa di pomodoro, 1 cucchiaino di zucchero e poco sale, prosegui quindi la cottura a fiamma bassa col coperchio per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Versa il riso nella casseruola con il sugo, unisci il brodo caldo, mescola e prosegui la cottura per circa 15 minuti. Aggiungi il pesto piccante, regola il sale, spegni, copri e lascia riposare per 2 minuti. Servi il risotto con foglie di basilico, il pomodoro a fette e le mandorle tostate.



Golosità da provare

Pomodori al forno con riso ai pistacchi

Preparazione 20 min+rip
Cottura 40 min

INGREDIENTI PER 4

- **riso Arborio o Roma** 140 g
- **pomodori ramati** 8
- **granella di pistacchi** 2 cucchiai
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **spicchio d'aglio** mezzo o 1 a piacere
- **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Taglia via le calotte superiori dei pomodori e tienile da parte. Preleva la polpa e i semi, aiutandoti con un scavino, tritala e tienila da parte. Versa in una ciotola il riso, le foglie del prezzemolo tritate l'aglio, i pistacchi e 3 cucchiai d'olio. Unisci la polpa dei pomodori, regola di sale, e lascia riposare per 10 minuti. Insaporisci l'interno dei pomodori con sale e pepe, poi farciscili con il riso, senza riempirli troppo. Riposiziona le calotte e trasferisci i pomodori sulla placca foderata con carta da forno, bagnata, strizzata e unta con poco olio. Copri con alluminio e cuocili in forno già caldo a 190° per circa 25 minuti. Scopri e prosegui la cottura ancora per circa 15 minuti. Servili a piacere, caldi, tiepidi o freddi.



Dessert alla frutta

Torta di mele al riso

Preparazione 30 min
Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 8

∘ **mele** 3 ∘ **riso originario** 180 g ∘ **latte** 700 ml ∘ **uova** 4 ∘ **burro** 100 g ∘ **zucchero** 150 g ∘ **mandorle tritate** 60 g ∘ **amido di mais** ∘ **amaretti secchi** 50 g ∘ **limone bio** 1 ∘ **rum o brandy** ∘ **lievito vanigliato** 16 g ∘ **sale**

Preparazione. Porta a ebollizione il latte con 2 cucchiai di zucchero. Aggiungi il riso, fai riprendere l'ebollizione, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 20-25 minuti, mescolando ogni tanto, finché il liquido sarà completamente evaporato. Spegni, aggiungi la scorza del limone grattugiata, poi lascia intiepidire. Intanto, sbuccia le mele, tagliale a dadini piccoli e irrorale con il liquore scelto. Sguscia le uova, separando gli albumi dai tuorli. Monta in una ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero rimasto, poi incorpora i tuorli, uno per volta. Aggiungi il riso, gli amaretti sbriciolati, le mandorle, l'amido e il lievito setacciati. Unisci i dadini di mela e mescola. Monta a neve gli albumi con 1 pizzico di sale e incorporali con delicatezza al composto, con un movimento dal basso verso l'alto. Versa il composto nello stampo imburrato, o foderato con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno già caldo a 180° per 50 minuti. Sforna la torta e servila tiepida con una salsa al caramello.

Pavlova

Elegante torta di meringa



Aurora
Veg e antispreco


Preparazione
40 minuti


Cottura
60 min+rip

INGREDIENTI PER 6

PER LA MERINGA
- **albumi** 100 g (circa 3 medi) a temperatura ambiente
- **zucchero** 200 g
- **amido di mais (maizena)** 20 g
- **succo di limone** 10 g
- **estratto di vaniglia**

PER LA PANNA MONTATA
- **panna fresca liquida** 200 g
- **zucchero a velo** 20 g

PER GUARNIRE
- **kiwi** 1
- **fragole**
- **lamponi**
- **more**
- **mirtilli**
- **ribes rosso**
- **menta**
- **zucchero a velo**

Per realizzare la pavlova, per prima cosa preriscalda il forno in modalità statica a 130°, poi separa i tuorli dagli albumi delle uova a temperatura ambiente. Versa gli albumi nella ciotola di una planetaria munita di frusta e azionala a velocità medio-alta. Aspetta che gli albumi diventino bianchi prima di iniziare ad aggiungere lo zucchero, poco per volta. Dopo aver incorporato tutto lo zucchero la meringa sarà densa e cremosa, quindi versa il succo di limone.

Unisci anche l'estratto di vaniglia e aspetta che venga assorbito: la meringa a questo punto risulterà soda e consistente, quindi spegni la planetaria e aggiungi l'amido di mais. Mescola delicatamente con una marisa dal basso verso l'alto per non smontare il composto, trasferiscilo quindi su una leccarda foderata con carta forno. Con l'aiuto di una spatola dai alla meringa la forma di una montagnetta e poi livella la superficie.

Scava leggermente il centro per creare una conca e modella i lati utilizzando una spatola più piccola con movimenti dal basso verso l'alto. Cuoci la meringa nel forno preriscaldato a 130° per 10 minuti, poi abbassa la temperatura a 100° e prosegui la cottura per altri 50 minuti, senza mai aprire lo sportello. Trascorso questo tempo spegni il forno e lascia raffreddare la pavlova per almeno 2 ore, sempre con lo sportello chiuso.

Quando la pavlova si sarà raffreddata, occupati delle decorazioni: dividi il kiwi a metà e ricava delle mezzelune, poi taglia le fragole in quarti. Infine lava e asciuga i frutti di bosco. Prepara anche la panna montata versando in una ciotola la panna fresca e lo zucchero a velo. Monta con le fruste elettriche fino a ottenere una consistenza soda e cremosa.

Sei pronto per farcire la pavlova: picchietta delicatamente la superficie per rompere leggermente la meringa e allargare la cavità. Riempila quindi con la panna montata, decora con la frutta fresca e guarnisci con le foglioline di menta fresca. Spolverizza leggermente con lo zucchero a velo e servi la tua meravigliosa pavlova!





Fragole

Dolci, colorate e profumate, sono uno dei regali della bella stagione. Da scegliere con attenzione per ottenere il meglio

ricetta di Michela Sassi
foto di Anna D'Acunzo

Dolcezze di primavera

Piccoli cuori rossi dolci e succosi che rallegrano la tavola dei mesi primaverili. Delle fragole si conoscono circa 2mila varietà, con caratteristiche molto diverse per forma, colore, polpa e sapore.
La più precoce sul mercato è la Candonga: dal sapore dolce e aromatico è di dimensioni medio-grandi e si raccoglie a partire da febbraio. Tra le varietà più comuni ricordiamo invece la Madeleine, che è la più comune in Italia, con frutti allungati, anche di notevole dimensioni, di colore rosso brillante e dalla polpa densa. Poi c'è la Senga Sengana di colore rosso scuro e particolarmente profumata.
Le più aromatiche e saporite sono però le fragoline spontanee di bosco, piccole e tenere, che si raccolgono da giugno a settembre. Al momento dell'acquisto, tieni presente che nelle fragole il contenuto di zuccheri diminuisce con l'aumentare delle dimensioni, quindi i frutti grandi spesso sanno di poco.
Inoltre, preferisci quelle locali o a km zero e naturalmente rispetta la stagionalità, evitando di comprare quelle che appaiono nei negozi troppo in anticipo. Una volta a casa, conservale al fresco perché sono piuttosto delicate. Toglile dalla confezione e trasferiscile, disposte in un solo strato, in un contenitore pulito e asciutto, nella parte bassa meno fredda del frigorifero.

Coppia perfetta

Torta soffice al cioccolato

 Preparazione 20 min

 Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

- **fragolone grandi** 400 g
- **cioccolato fondente** 150 g
- **farina 00** 50 g
- **burro** 80 g
- **zucchero** 80 g
- **uova** 3
- **lievito** 8 g (mezza bustina)
- **cacao amaro** 2 cucchiai
- **succo di limone**
- **sale**

Preparazione. Spezzetta il cioccolato, mettilo in una ciotola con il burro a pezzetti e falli fondere a bagnomaria o al microonde. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi, disponendoli in 2 ciotole. Monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale finché saranno spumosi, aggiungi la farina setacciata con il cacao amaro e il lievito, poi incorpora il cioccolato fuso con il burro, versandolo a filo. Monta a neve gli albumi con 2-3 gocce di succo di limone, quindi incorporali al composto, poco per volta a cucchiaiate, mescolando con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Versa l'impasto in uno stampo a cerniera da 22 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, poi affonda nel composto le fragole, pulite e private della corona di foglioline. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, poi lasciala raffreddare completamente. Servila con panna montata.

Costolette d'agnello

Saporite e stuzzicanti sono presenti sulle tavole di Pasqua, cotte nel forno, fritte oppure scottate sulla griglia

Tenere e golose

Tenere e facili da cucinare, le costolette d'agnello si trovano nella parte superiore del dorso e si ricavano dal carré, ossia dalla lombata. Sono caratterizzate da sottili strati di grasso, che profumano e ammorbidiscno la carne durante la cottura, rendendola molto saporita. Come tutti i tagli dell'agnello, anche le costolette sono gustose, sostanziose e ricche di proteine facilmente digeribili. Segli le costolette un po' spesse, non meno di 1 cm, altrimenti in cottura rischiano di asciugarsi troppo e diventare stoppose. Puoi cucinarle al forno oppure in padella o fritte, ma sicuramente il modo migliore di gustarle è quello di scottarle sulla griglia, dopo averle messe a marinare con poco olio extravergine, erbe aromatiche e spezie.

Gustose e raffinate

Costolette in crosta di mandorle

 Preparazione 20 min

 Cottura 22 min

INGREDIENTI PER 4

- **costolette d'agnello piccole** 16
- **mandorle spellate** 60 g
- **pangrattato** 100 g
- **aglio** 1 spicchio
- **albumi** 2
- **pecorino grattugiato** 2 cucchiai
- **rosmarino**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Tosta le mandorle in forno a 200° per 1-2 minuti, mescolandole a metà cottura, facendo attenzione a non bruciarle, poi tritale grossolanamente nel cutter. Versale in una ciotola, unisci il pangrattato, il pecorino, lo spicchio d'aglio schiacciato a crema, il prezzemolo e il rosmarino tritati finemente, un pizzico di sale e pepe, quindi mescola con cura. Passa le costolette nell'albume leggermente sbattuto con la forchetta e poi nella panatura. Trasferiscile in una teglia foderata con carta forno e irrora con poche gocce d'olio. Cuocile in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti e servi le costolette ben calde.

Pesce San Pietro

Molto ricercato per il suo gusto ricco, è anche semplice da cucinare. Cuocilo velocemente con verdure fresche e aromi profumati

Gusto raffinato

Secondo la tradizione San Pietro pescò un grosso pesce e nella sua bocca trovò una moneta d'argento, come ringraziamento lasciò le impronte della sua mano sulla livrea del pesce e lo liberò; e ancora oggi sono visibili le caratteristiche macchie scure presenti sui lati del suo corpo. Pesce pregiato di medie dimensioni, il San Pietro vive nel Mediterraneo e in generale nei fondali dei mari temperati e tropicali. Le sue carni saporite e gustose e le lische piuttosto grandi, che rendono facile la pulizia, ne fanno un prodotto ricercato e pregiato. Prima di cucinarlo va ridotto in filetti. Poi, per esaltarne al meglio le qualità, è preferibile evitare le cotture violente, come la frittura e la cottura alla piastra, e scegliere invece quelle lente, che aiutano a preservarne gusto e nutrienti. Ideale la cottura al vapore oppure la preparazione in padella all'acqua pazza, con olio, aglio e pomodorini o ancora la cottura al forno con verdure di stagione.

Con asparagi bianchi e zucchine

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

Ricetta profumata

INGREDIENTI PER 4

- **filetti di pesce San Pietro** 1 kg
- **asparagi bianchi** 2 mazzetti
- **zucchine piccole** 4
- **brodo di pesce o vegetale**
- **vino bianco** 150 ml
- **limone** mezzo
- **timo** 1 mazzetto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava i filetti di pesce, poi salali e pepali. Pulisci gli asparagi spellando i gambi con un pelaverdure. In un tegame che possa andare in forno, scalda un abbondante giro d'olio e cuoci gli asparagi per 5 minuti circa e sala. Bagna con 150 ml di brodo e fai cuocere per 4-5 minuti. Adagia quindi i filetti di pesce nella pentola, dalla parte della pelle e scostando gli asparagi, sfuma con il vino e cuoci per 2 minuti a fuoco vivace. Infine, completa la cottura per circa 5 minuti in forno caldo a 170°. Intanto, pulisci le zucchine e ricava dei nastri, con una mandolina o con un pelaverdure. Condiscile quindi con foglie di timo, olio, sale e succo di limone. Servi i filetti di pesce con gli asparagi, accompagnati dai nastri di zucchine e qualche rametto di timo.

Speck

Un salume unico nato in Tirolo dall'incontro tra due culture: mediterranea e del nord europea. Prodotto ancora oggi con antichi metodi artigianali è ideale come antipasto, merenda e per esaltare ogni ricetta

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



Lavorazione antica

Tipica dell'Alto Adige, anzi del Tirolo, dove è nato nel XVIII secolo, dalla necessità dei contadini di conservare la carne di maiale per tutto l'anno, la lavorazione dello speck unisce la tradizione mediterranea con quella dei paesi nordici. Secondo le consuetudini italiane, le cosce di suino disossate sono salate, speziate e quindi lasciate asciugare all'aria. In seguito, rifacendosi al metodo nordico, la carne viene affumicata, ancora oggi seguendo l'antica regola: poco sale, poco fumo e tanta aria fresca. Il procedimento tradizionale infatti prevede di esporre la carne al fumo di legno di faggio per un'affumicatura delicata. Poi, l'ultima fase della produzione è la stagionatura all'aria, che può arrivare fino a 24 settimane. La combinazione del metodo di conservazione mediterraneo con quello nordico ha dato vita a un salume dal gusto davvero unico. Lo speck si conserva avvolto in un canovaccio umido, oppure in un contenitore ermetico in frigorifero. Ottimo da solo, con pane e formaggi, è ideale anche per arricchire sughi per la pasta, secondi di carne o verdura e lievitati. Vale la pena assaggiarlo con la frutta, come melone, fichi, prugne, mele e pere.

Millefoglie di patate

Preparazione 20 min

Cottura 45 minuti

Ricco di gusto

INGREDIENTI PER 4

- **speck** 150 g a fettine sottili
- **patate** 400 g
- **burro** 50 g
- **foglioline di timo**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Fodera uno stampo di silicone rettangolare con le fette di speck, facendolo fuoriuscire dai bordi. Sbuccia le patate, tagliale a fettine molto sottili di circa 2 mm con la mandolina poi disponile a strati, avendo cura di spennellare con il burro fuso tra uno strato e l'altro, salando leggermente e aggiungendo foglioline di timo. Richiudi lo sformato, ripiegando verso l'interno sulle patate le fettine di speck e cuocilo in forno già caldo a 160° per circa 45-50 minuti, in modo che le patate cuociano bene e risultino morbide. Sforna, lascia riposare la preparazione per almeno 5-6 minuti, poi servila subito ancora ben calda.

Speziato e leggermente affumicato, ricco di proteine e con pochi grassi, lo Speck Alto Adige Igp di Recla è affumicato delicatamente con legno di faggio e stagionato all'aperto per almeno 22 settimane.



Uovo di Pasqua

Anche se non ne siamo consapevoli, quando regaliamo questo dolce, simbolo di vita, partecipiamo a un rito che risale all'antichità

ricetta di Michela Sassi

Storia di un dono prezioso

La tradizione di regalare uova in primavera è vecchia di millenni, quasi tutti i popoli antichi infatti hanno considerato l'uovo simbolo di vita e fecondità a causa della forma ovale che evoca l'infinito e rappresenta la rinascita e la rigenerazione del ciclo della vita. Con l'arrivo della religione cristiana le uova rappresentano anche la risurrezione di Gesù, che si celebra a Pasqua. Il simbolo dell'uovo dunque affonda le radici nell'antichità. Nel Medioevo si regalavano semplicemente uova di gallina, che venivano colorate lasciandole bollire assieme alle erbe tintorie, come cipolla rossa, cavolo e barbabietola. In seguito, i nobili presero l'abitudine di scambiarsi uova preziose in argento e oro finemente decorate. Fino a quando, alla corte dello zar Alessandro III, l'orafo Fabergé ebbe l'idea di creare un uovo matrioska, che conteneva altre uova d'oro e gioielli. Di qui l'uso della sorpresa nell'uovo. Sul motivo per cui oggi le uova di Pasqua sono di cioccolato, ci sono varie ipotesi. Probabilmente furono inventate dal maître chocolatier alla corte francese di Luigi XIV. Nel settecento infatti il cioccolato, importato dalle Americhe, era assai prezioso e ricercato.

Insolito dessert

Ripieno di gelato


Preparazione
15 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 1 UOVO

- **uovo di Pasqua** 1
- **gelato alla crema**
- **gelato alla nocciola**
- **cioccolata fondente** 70 g

PER IL CARAMELLO

- **zucchero** 130 g
- **panna** 100 g
- **succo di limone**
- **burro** 65 g

Preparazione. Per il caramello, versa lo zucchero in un pentolino dal fondo spesso, unisci qualche goccia di succo di limone e fallo sciogliere a fuoco medio, senza mai mescolare con un cucchiaio, ma scuotendo invece il pentolino in senso orizzontale. Quando lo zucchero si è sciolto, incorpora la panna ben calda, quasi bollente, spegni e amalgama velocemente con una frusta. Aggiungi quindi il burro freddo a pezzetti e mescola velocemente con la frusta fino a scioglierlo completamente. Lascialo intiepidire a temperatura ambiente e poi fallo rassodare in frigorifero. Per la decorazione fai fondere il cioccolato al microonde mescolando a intervalli di 30 secondi. Per aprire l'uovo di cioccolato, scalda la lama di un coltello e taglialo delicatamente lungo la saldatura in senso verticale, poi aprilo. Se preferisci, taglialo in senso orizzontale, ma ricorda però che ricavi due metà diseguali. Distribuisci quindi il gelato nelle mezze uova e poi decora, facendo colare prima il caramello e poi il cioccolato fuso. Lascia il dolce in freezer fino al momento di servire.

mi Piace

BAULE VOLANTE

Uova di cioccolato Baule Volante

Tra i regali irrinunciabili a tutte le età ci sono le uova di cioccolato biologiche disponibili in tre diverse versioni, dolcificate esclusivamente con zucchero di canna: l'Uovo di cioccolato al latte, l'Uovo di cioccolato extrafondente al 92%, l'Uovo di cioccolato extrafondente 70%. Una piccola novità green è il rivestimento delle uova composto per il 70% da plastica riciclata. E al loro interno una sorpresa amica della natura e dell'ambiente realizzata in legno sostenibile.





PONTE1948

Prosecco Doc Rosé Millesimato Brut

Tra le etichette più raffinate, il Prosecco Doc Rosé Millesimato Brut di PONTE1948 invita ad un menù altrettanto sofisticato in occasione del pranzo di Pasqua. Avvolgente, sinuoso, è ideale come aperitivo abbinato a molluschi e antipasti a base di pesce in generale, superbo con sushi e sashimi. Parlando di primi, si sposa con una pasta ai crostacei, al pesto o alle verdure, risotti leggeri della tradizione mediterranea, zuppe di verdure e di pesce.
Passando ai secondi, si esprime al meglio continuando col mare, ma anche con carni bianche quali pollo o tacchino, e la selvaggina da penna come l'anatra e il fagiano, cucinati ai ferri, al forno oppure in umido. Può stupire con i dolci, in particolare col cioccolato.



FIOR DI LOTO

Dolce Pasqua Zer%Glutine

Dolce Pasqua con granella senza glutine bio è la colomba della tradizione proposta da Fior di Loto, una rivisitazione della colomba tradizionale arricchita in superficie con granella di zucchero, realizzata in versione gluten-free e senza olio di palma. Una gustosa alternativa bio e senza glutine che fa parte della linea Zer%Glutine, disponibile nel formato da 500 gr. ma anche nella versione "mini" da 100 grammi, la size perfetta per un piccolo regalo o uno sfizio dopo cena, da soli o in compagnia. https://www.fiordiloto.it/.

TOGNI

Rocca dei Forti

Vino Spumante Extra Dry Millesimato ottenuto dalla rifermentazione di vini Riesling di un'unica annata, elaborato a basse temperature per esaltarne le note aromatiche. Fiori di acacia, pesca bianca e frutti tropicali ne caratterizzano il naso; in bocca intenso e cremoso, ottima sapidità. Armonico, fresco e bilanciato, è ideale l'abbinamento con crostacei, secondi di pesce o frutta tropicale.
Sorprende con formaggi semi stagionati accostati a confetture.



FERRERO

La Pasqua 2024 firmata Ferrero Rocher

Per tutti gli amanti delle uova di cioccolato, a Pasqua 2024 arriva una grande novità: l'uovo Ferrero Rocher al cioccolato bianco. Il nuovo uovo, contraddistinto dall'iconico incarto dorato, si caratterizza per uno scrigno di squisito cioccolato bianco con croccante granella di nocciola e nasconde al suo interno 3 Ferrero Rocher. All'interno della gamma Pasqua d'Oro Ferrero Rocher, tornano anche le varianti al latte e fondente, che nascondono al proprio interno 3 o 4 specialità a seconda del formato scelto: classico da 212,5gr o grande da 340gr. Disponibili in entrambi i formati sia nella variante al latte che in quella fondente, sapranno soddisfare tutti i palati.





TESCOMA

Tostapane

Un tostapane non può mancare in cucina:
per preparare un pranzo al volo o per una colazione tradizionale, con pane e marmellata. Il tostapane di Tescoma ha due inserti per le fette di pane; ha 6 livelli di cottura selezionabili e comprende programmi per riscaldare anche i toast surgelati. Una volta cotti, i toast o le fette di pane tostato scattano verso l'alto e il tostapane si spegne grazie alla funzione di spegnimento rapido; ha anche un pratico vassoio raccogli briciole che facilita la pulizia. Prodotto in acciaio inossidabile, ha un aspetto moderno e high tech. www.tescomaonline.com.

MONGE

Monge Natural Superpremium Monoprotein al manzo

Monge Natural Superpremium Monoprotein al Manzo è un alimento completo e bilanciato per gatti adulti. Formulato appositamente gatti sterilizzati grazie alla presenza di un basso contenuto di grassi per favorire il mantenimento del peso corporeo ideale e con L-Carnitina per il supporto della massa muscolare. Formulato con un'unica fonte proteica animale e arricchita con prebiotici che supportano il benessere intestinale.
Con ingredienti ricercati, come la rosa canina, per contribuire a neutralizzare i radicali liberi e la yucca schidigera per il controllo degli odori intestinali.



VAL VENOSTA

Box Pasqua Val Venosta

Rendi indimenticabile questa Pasqua con il Box Mele Val Venosta, un dono naturale e genuino per amici e parenti. Disponibile su La Saporeria, l'esclusivo portale online di Mela Val Venosta, questa raffinata Box contiene 18 momenti di puro piacere da condividere, che raccontano i sapori e la storia di una meravigliosa valle e dei suoi abitanti. Le Mele Val Venosta sono, infatti, il frutto di un luogo magico dove uomo e natura vivono in perfetta simbiosi, che si è guadagnato la nomea di Paradiso delle Mele. Questo cadeau in edizione limitata coccolerà l'olfatto con profumi inebrianti e delizierà il palato con sfumature di sapore inconfondibili.



Colomba pasquale

Un dolce tradizionale che puoi preparare facilmente in casa in poco tempo, con ingredienti semplici e facili da reperire. Prova con noi!





1 Monta burro e uova

Metti il burro in una ciotola e lavoralo a crema con la frusta elettrica. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi; unisci i primi al burro e raccogli i secondi in un'altra ciotola. Monta i tuorli con il burro con la frusta elettrica, incorporando lo zucchero poco alla volta. Continua a montare fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Versione facile


Preparazione
25 minuti


Cottura
60 minuti

INGREDIENTI

- **farina 00** 380 g
- **uova** 3
- **burro morbido** 100 g
- **zucchero** 200 g
- **arancia non trattata** 1
- **limone non trattato** 1
- **mandorle pelate** 150 g
- **scorza d'arancia candita in un solo pezzo** 100 g
- **liquore alle mandorle** 1 bicchierino
- **lievito per dolci** 1 bustina
- **latte** 1 bicchiere
- **granella di zucchero** 100 g
- **limone** 1
- **sale**



2 Prepara le scorzette

Trita 50 g di mandorle grossolanamente e taglia a cubetti la scorza d'arancia candita. Trasferisci mandorle e scorzette in una ciotola, spolverizza con 30 g di farina, mescola, versa il tutto in un colino e scuotilo per eliminare la farina in eccesso.





3

Uniscile a burro e uova

Aggiungi scorzette e mandorle al composto di burro e profuma con le scorze di limone e d'arancia grattugiate e il liquore alle mandorle; mescola per incorporare tutto alla perfezione.

4

Aggiungi la farina

Trasferisci la farina rimasta, il lievito e un pizzico di sale in un setaccino e fallo scendere poco alla volta sul composto di burro, alternandoli con cucchiaiate di latte freddo. Lavora l'impasto per 2-3 minuti con le fruste elettriche o con un cucchiaio di legno in modo da ottenere un composto omogeneo e cremoso.



5

Monta gli albumi

Lava bene la frusta. Aggiungi nella ciotola con gli albumi, qualche goccia di succo di limone e monta a lungo gli albumi con le frustre elettriche, in modo che alla fine risultino ben stabili.

6 Completa il composto

Incorpora gli albumi a neve al composto di tuorli e farina un cucchiaio alla volta, mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto, in modo da non smontarli.





7 Versa nello stampo

Trasferisci il composto preparato in uno stampo da colomba di carta usa e getta da 750 g, versandolo poco alla volta, così da distribuirlo uniformemente. Livella la superficie con una spatola umida e batti più volte lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali vuoti d'aria.



8 Decora e inforna

Cospargi la superficie del dolce con le mandorle rimaste e la granella di zucchero. Cuoci in forno già caldo a 170° per circa 1 ora. Prima di toglierla dal forno, controlla la cottura infilando uno stecchino al centro dell'impasto: deve uscire completamente asciutto. Estrai la colomba dal forno e falla raffreddare completamente prima di servirla.

Preparazione
25 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI
- **cioccolato fondente** 225 g
- **panna fresca** 250 g
- **colomba (anche avanzata)** 200 g
- **zucchero** 90 g
- **tuorli** 3
- **latte** 1,8 dl
- **gelatina in fogli** 5 g
- **arancia** 1
- **Grand Marnier** 5 cucchiai
- **cioccolato bianco** 25 g

Piccole charlotte di colomba

Con il dolce rimasto puoi realizzare piccoli dolci al cucchiaio, facili e golosi. Da preparare in anticipo

ricette di Giovanna Ruo Berchera, foto di Thelma & Louise



1

Taglia la colomba

Dividi la colomba a bastoncini di 1 cm di spessore, circa 3 cm di larghezza e 6 cm di altezza. Disponili sulla placca foderata con carta da forno e quindi tostali in forno già caldo a 180°.



2

Fai la crema

Spezzetta 200 g di cioccolato fondente e fallo sciogliere a bagnomaria. Sbatti a crema i tuorli con 60 g di zucchero e aggiungi il latte bollente a filo, continuando a sbattere. Cuoci la crema a bagnomaria, mescolando, finché velerà il cucchiaio. Unisci la gelatina ammorbidita in acqua fredda e strizzata, mescola, spegni e incorpora il cioccolato sciolto.



3

Unisci la panna

Monta la panna ben fredda, poi incorporala alla crema al cioccolato fredda e mettila in frigorifero per 10 minuti.

Completa

4

Porta a ebollizione 1 dl di acqua con il succo dell'arancia e 30 g di zucchero. Spegni, unisci il liquore e fai raffreddare. Fodera con pellicola 8 stampini di 7 cm di diametro alti 5-6 cm, facendola debordare. Versa un po' di bagna all'arancia, intingi velocemente i bastoncini di colomba e allineali lungo le pareti degli stampini. Versa all'interno la crema e fai rassodare in frigorifero per 5 ore. Sforma le charlottine e decora con riccioli di cioccolato bianco e il cioccolatto fondente rimasto.



Ricco timballo di mare

Sartù di riso con polpettine di pesce

Un piatto scenografico e goloso, ideale per una cena con ospiti speciali

Ricetta di Matteo Tognini, foto di Luca Colombo/Studio XL


Preparazione
45 min+rip

Cottura
120 minuti

INGREDIENTI
- **riso Vialone nano o Carnaroli** 350 g
- **Grana Padano Dop grattugiato** 140 g
- **uova** 3 • **prezzemolo** 3-4 ciuffi
- **aglio** 3 spicchi • **brodo vegetale** 1,2 l
- **vongole** 1 kg • **cozze** 1 kg • **gamberi** 350 g • **polpa di pomodoro** 500 g
- **verdure per soffritto surgelate** 150 g
- **polpa di merluzzo tritata** 200 g
- **pancarrè** 1 fetta • **farina** • **burro**
- **pangrattato** • **olio extravergine**
- **sale** • **pepe** • **peperoncino**



1 Fai aprire i molluschi

Lava le vongole e mettile a bagno in acqua fredda salata per 2-3 ore. Strofina le cozze con una paglietta per eliminare le incrostazioni, strappa i filamenti che escono dalle valve e lavale. Rosola nella casseruola 1 spicchio d'aglio tritato con un pezzetto di peperoncino e un filo d'olio, unisci le vongole, copri e falle aprire a fuoco vivo, poi condiscile con prezzemolo tritato e pepe. Sgusciale quasi tutte e filtra il fondo di cottura attraverso il colino. Procedi allo stesso modo con le cozze.



2 Forma le polpettine per il ripieno

Mescola il merluzzo, 1 uovo, il pancarré sbriciolato, 40 g di grana, l'aglio rimasto tritato col prezzemolo, sale e pepe. Forma le polpettine, infarinale, friggile in olio caldo e scolale. Sguscia i gamberi, elimina il filetto nero e lavali. Lessa i gusci nel brodo 30 min e filtra. Rosola le verdure per soffritto con poco olio. Unisci il pomodoro e i fondi di cottura dei molluschi, cuoci per 30 minuti, sala e pepa, aggiungi i gamberi, cuoci per 1 minuto, riunisci cozze e vongole sgusciate e spegni.



3 Cuoci il riso e completa il sartù

Lessa il riso per 7-8 minuti nel brodo, quindi scolalo e condiscilo con 30 g di burro, il grana rimasto, prezzemolo tritato, sale e pepe. Lascia raffreddare, poi incorpora le uova rimaste sbattute. Ungi lo stampo di burro e spolverizzalo con pangrattato. Versa 3/4 del riso, rivestendo fondo e pareti e lasciando una cavità al centro. Riempila con il sugo di pesce e le polpettine, poi copri con il riso rimasto. Spolverizza con altro pangrattato e burro a fiocchetti. Inforna a 200° per 40 minuti. Fai riposare 5 minuti, sforma e decora con i molluschi nei gusci tenuti da parte.

Tecniche di cottura

Capretto arrosto con menta, capperi e pecorino

Una preparazione tradizionale, facile e veloce, capace di rendere indimenticabile il pranzo di Pasqua

ricette di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Secondo ricco e profumato





1

Prepara la carne

Pela l'aglio, sciacqua la menta e tritali insieme. Irrora i pezzi di capretto con un filo d'olio, cospargili con il trito di menta e aglio, pepali e lasciali insaporire per un'ora. Nel frattempo, sciacqua i capperi e dissalali lasciandoli in ammollo per circa 20 minuti in una grande ciotola piena d'acqua da cambiare molto spesso.



2

Falla rosolare

Rosola i pezzi di carne per una decina di minuti, quindi bagnali con il succo del limone e con il brodo caldo; lascia cuocere a fuoco dolce per mezz'ora, unendo quindi i capperi soltanto a metà cottura.



Preparazione
25 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI

- **capretto a pezzi** 1 kg
- **menta** 1 mazzetto
- **aglio** 1 spicchio
- **capperi sotto sale** 80 g
- **brodo** 200 ml
- **pecorino grattugiato** 30 g
- **olio extravergine**
- **limone** metà
- **pepe**



3

Cuoci nel forno

Trasferisci il capretto con il suo il fondo di cottura in una pirofila, cospargi con il pecorino e passa in forno preriscaldato a 200° per una decina di minuti, in modo che il formaggio inizi a gratinare sulla superficie della carne.

Morbido e croccante

Pane facile fatto in casa



Manuel

Lievitati e streetfood


Preparazione
90 min+rip


Cottura
50 min

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **farina 0** 500 g di media forza
- **acqua** 375 g a temperatura ambiente
- **lievito di birra fresco** 10 g
- **miele** 10 g
- **sale fino** 15 g

Per preparare il pane facile fatto in casa versa in una ciotola la farina e il sale. Mescola bene con un cucchiaio di legno, poi aggiungi l'acqua, il lievito sbriciolato, il miele e mescola ancora. Dovrai ottenere un composto omogeneo e morbido, non preoccuparti se dovesse risultare appiccicoso. Aiutati con un tarocco per ripulire il mestolo e la ciotola. Copri con la pellicola per alimenti o con un canovaccio. Lascia riposare l'impasto per 15 minuti.

Trascorso il tempo, togli la pellicola e realizza la prima delle tre pieghe. Inumidisciti le mani, poi prendi uno dei lembi esterni della pasta, sollevalo delicatamente e portalo verso il centro, ruota la ciotola e rifai la stessa cosa con un altro lembo di pasta. Realizza quindi altre due pieghe in questo modo, per un totale di 4 sovrapposizioni. Copri nuovamente con la pellicola e aspetta altri 15 minuti. Fai ancora un giro di 4 pieghe e copri con la pellicola. Aspetta altri 15 minuti e fai l'ultimo giro di pieghe. Copri di nuovo con la pellicola e lascia maturare per 16 ore alla temperatura di circa 22°. Se la temperatura è maggiore lascia lievitare l'impasto per un tempo inferiore; ti consigliamo sempre di regolarti in base alla crescita dell'impasto. Stendi un canovaccio su un piano e spolverizza leggermente con la farina.

Trasferisci l'impasto sul canovaccio e porta il lembo di pasta superiore verso il centro. Fai la stessa cosa per il lato sinistro, per quello destro e per quello inferiore, in modo da ottenere un quadrato. Ora porta l'angolo sinistro verso il centro, poi il destro e anche gli altri due. Solleva il canovaccio e trasferisci l'impasto in una ciotola da 20 cm di diametro. Spolverizza la superficie con poca farina, richiudi il canovaccio e metti in frigorifero per 4 ore. Trascorso il tempo, scalda il forno e una pentola da 20 cm di diametro per la cottura a 220°, puoi usare una pentola in ghisa o una comune pentola completamente in acciaio.

Riprendi l'impasto e capovolgilo su un foglio di carta forno. Spolverizza il pane con la farina, eliminando delicatamente quella in eccesso con le mani. Con un coltellino affilato realizza una forma a croce sul pane. Senza scottarti, prendi la pentola dal forno e inforna il pane con la carta forno. Copri con il coperchio e cuoci per 30 minuti sempre in forno statico caldo a 220°. A questo punto, elimina il coperchio e prosegui la cottura per altri 20 minuti, portando il forno in modalità ventilata per ottenere una crosta croccante e lasciando invariata la temperatura. Sforna il pane, estrailo dalla pentola aiutandoti con la carta forno e lascialo raffreddare sopra una gratella. Servilo tagliato a fette.



preparo e

Porto via

In padella

Se preferisci puoi cuocere la frittata in padella. Ecco come ottenere un ottimo risultato: prima scalda la padella, poi versa un velo d'olio, quindi girala con l'aiuto di un piatto o un coperchio, solo quando è croccante sotto e compatta sopra e non cuocerla più di 15 minuti.

Frittata di verdure al forno

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **spinaci** 350 g
- **peperone rosso** 1
- **uova** 8
- **carote** 2
- **cipollotti** 2
- **formaggio grattugiato**
- **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Lessa gli spinaci per 2 minuti in poca acqua bollente, poi strizzali e tritali a coltello grossolanamente.
Pela le carote, i cipollotti e poi pulisci il peperone, eliminando i semini e le coste interne. Taglia quindi a listarelle peperone e carote, poi taglia a metà i cipollotti.
Salta le verdure separatamente in una padella con un giro d'olio per pochi minuti, in modo da lasciarle croccanti, soltanto alla fine regola sale e pepe.

Sguscia le uova in una ciotola, regola sale, pepe e poi aggiungi il formaggio grattugiato. Amalgama con cura, quindi unisci tutte le verdure e mescola delicatamente. Trasferisci il composto in una teglia rivestita con carta forno e cuoci nel forno caldo a 190° per circa 30 minuti. Estrai la frittata dal forno e lasciala intiepidire prima di servire.

Bavarese ai lamponi

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **uova** 5 tuorli a temperatura ambiente
- **latte intero** 250 ml
- **panna fresca** 400 ml
- **zucchero semolato** 130 g
- **vaniglia** 1 baccello
- **gelatina in fogli** 12 g
- **lamponi** 1 vaschetta
- **menta**

Metti la gelatina a bagno in acqua fredda. In una ciotola sbatti tuorli e zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto spumoso.
In una casseruola porta il latte al limite dell'ebollizione con il baccello di vaniglia inciso.
Versa il latte a filo sul composto di tuorli mescolando e trasferisci tutto in una casseruola. Cuoci a fiamma dolce mescolando per rassodare la crema. Spegni, unisci la gelatina strizzata e poi mescola bene per scioglierla. Metti la crema in una ciotola e raffredda in un bagnomaria di acqua e ghiaccio. Versa la panna montata in più riprese mescolando dal basso verso l'alto per non smontarla.
Trasferiscila in uno stampo inumidito e lascia rassodare in frigorifero per 5 ore. Per sformare la bavarese immergi lo stampo velocemente in acqua bollente prima di capovolgerlo. Decora con lamponi, menta e servi.

preparo e

Congelo

ricette di Luca Mari,
foto di Antonio Bagnano

cotto e robiola

Prepara le crêpes e scaldale una per volta in un padellino. Adagia su un quarto di ognuna prosciutto cotto (150 g in tutto) e robiola (150 g in tutto). Chiudi prima a metà e poi in 4 parti. Gira la crêpes e scaldala anche dall'altro lato. Servile subito ben calde e filanti.

Crêpes agli spinaci con fonduta


Preparazione
40 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 8
∘ **patate lesse** 250 g ∘ **funghi porcini** 750 g ∘ **aglio** 2 spicchi ∘ **olio extravergine** ∘ **vino bianco** ∘ **timo** ∘ **sale** ∘ **pepe**
PER LE CRÊPES
∘ **spinaci freschi** 100 g ∘ **latte** 250 g ∘ **amido di riso** 175 ∘ **uova** 75 g (circa 1 e 1 tuorlo) ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**
PER LA FONDUTA
∘ **formaggio di capra** 400 g ∘ **panna liquida** 150 g ∘ **burro** 30 g ∘ **noce moscata** ∘ **Grana Padano Dop** 200 g

Per il ripieno taglia i funghi a fettine nel senso della lunghezza . In una padella scalda l'olio e fai colorire l'aglio. Poi eliminalo, unisci i funghi e salta a fiamma viva. Sfuma con mezzo bicchiere di vino e cuoci 10 minuti. Condisci con sale, pepe e timo. Schiaccia le patate lesse e uniscile ai funghi. **Per le crespelle** unisci gli spinaci, il latte, le uova, l'amido di riso, un goccio d'olio e sale nel bicchiere del mixer e frulla fino a ottenere un composto liquido e omogeneo. **Per la fonduta** elimina la crosta esterna del formaggio di capra, taglialo a cubetti e lascialo sciogliere a fuoco dolce in un pentolino con la panna, il burro e la noce moscata. **Prepara le crêpes** in una padella antiaderente calda e unta con poco burro versa un mestolo di composto alla volta e fai cuocere 2-3 minuti per lato. Quando sono pronte, adagia al centro di ognuna una cucchiaiata di funghi e patate, poi chiudile a fagottino. **Sistemale in una pirofila** con un fiocco di burro e il formaggio grattugiato. Inforna a 180° per 20 minuti circa. Distribuiscile nei piatti e completa con fonduta e formaggio grattugiato.

Strudel di verdure


Preparazione
30 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **pasta brisé** 1 confezione rettangolare

PER IL RIPIENO
- **zucchina** 1 ∘ **carota** 1 ∘ **porro** 1 ∘ **verza** 1 spicchio ∘ **cavolo cappuccio rosso** 1 spicchio ∘ **cavolo cappuccio bianco** 1 spicchio ∘ **crostini di pane** 100 g ∘ **paprika** ∘ **noci sgusciate** 150 g ∘ **latte** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**

PER IL PESTO DI LATTUGA
- **lattuga** 1 cespo ∘ **zenzero** 1 pezzetto ∘ **Grana Padano Dop** 100 g ∘ **pinoli** ∘ **mandorle sgusciate** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**

PER LA COTTURA
- **uova** 1 ∘ **mix semi oleosi**

Taglia le verdure a filetti e saltale velocemente con un filo d'olio e sale. Frulla nel mixer i crostini di pane con paprika, sale e poco olio. Sbollenta le noci sgusciate nel latte e poi frullale nel mixer con l'olio fino a ottenere una crema. Stendi, la pasta brisé spennella con la crema di noci, lasciando liberi i bordi, copri con i crostini alla paprika frullati e alla fine aggiungi le verdure saltate. **Arrotola lo strudel** con cura, sigillando bene i bordi. Spennellalo con un uovo sbattuto e i semi oleosi. Poi cuoci in forno statico a 200° per circa 30 minuti, fino a quando risulterà ben dorato. Lascialo riposare 15 minuti. **Per il pesto di lattuga** lavala e versala nel bicchiere del mixer, aggiungi il formaggio a tocchetti, i pinoli, le mandorle, poco olio, un pezzettino di zenzero tagliato a fette, sale e frulla fino a ottenere la consistenza di un pesto: fai attenzione a non mettere troppo olio all'inizio perché la lattuga rilascia acqua e il pesto potrebbe risultare troppo liquido; se serve aggiungi altro olio solo alla fine. Versa un cucchiaio di pesto nei piatti e infine aggiungi due fette di strudel.



Panzerotti al forno con tonno, capperi e olive


Preparazione
20 min + rip


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta da pane** 500 g
- **cipolle** 400 g
- **olive nere snocciolate** 1 50 g
- **capperi** 1 cucchiaio
- **pomodorini** 10
- **tonno** 250 g sott'olio
- **origano** 2 rametti
- **pecorino grattugiato** 4 cucchiai
- **farina**
- **olio extravergine**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Sbuccia e taglia a fettine sottili le cipolle, mettile in una padella con un filo d'olio e falle appassire. Unisci i pomodori tritati grossolanamente e cuoci a fuoco medio per 5 minuti. Togli dal fuoco, incorpora al composto il tonno sgocciolato e spezzettato, un pizzico di origano e il pecorino grattugiato. Stendi la pasta sulla spianatoia infarinata, tagliala in modo da ottenere 4 quadrati sottili. Distribuisci il ripieno sulla metà di ogni quadrato, ripiega sulla farcia l'altra metà, saldando bene i bordi. Spennella la superficie dei panzerotti con un filo d'olio, spolverizzali con poca farina e sistemali sulla placca del forno unta d'olio. Cuocili in forno già caldo a 240° per 25 minuti, poi servili.

CON LA SALSICCIA
Puoi preparare questa ricetta anche con 300 g di salsiccia a nastro, spellata, sbriciolata e rosolata in un padellino antiaderente. Scolala bene dal grasso, e usala.

Al posto del primo



Sformatini di zucca con cipolla in agrodolce


Preparazione
30 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6
o **polpa di zucca** 600 g
o **scalogno** 1 o **uova** 3 o **panna fresca** 600 ml o **Parmigiano Reggiano Dop** 120 g
o **amaretti secchi** 8 o **gherigli di noci** 10 o **brodo vegetale**
o **noce moscata** o **olio extravergine** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Rosola lo scalogno tritato in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, unisci la zucca a dadini, bagna con poco brodo, copri e cuoci per 15 minuti, finché sarà molto morbida. Trasferiscila nel mixer e riducila in purè. Incorpora le uova, la panna, sala, pepa e profuma con noce moscata grattugiata. Ungi 6 stampini e riempili con il composto, poi disponili in una teglia e unisci acqua calda fino a metà della loro altezza. Cuoci gli sformatini a bagnomaria in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Nel frattempo, trita grossolanamente gli amaretti con le noci. Sforma i timballini sui piatti, guarniscili con il trito croccante, poi aggiungi fettine di cipolla in agrodolce. A piacere, aggiungi un filo di aceto balsamico.

CIPOLLE AGRODOLCi
Sbuccia e taglia a fettine 2 cipolle rosse. Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella e rosolale per 3-4 minuti. Unisci 3 cucchiai di miele, 100 ml di aceto rosso e cuoci ancora per 10 minuti, mescolando, finché il liquido sarà evaporato. Sala e pepa.


3

Polpettine di lenticchie rosse e spinacini al curry

Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **lenticchie rosse** 250 g
- **patate lessate** 200 g
- **uova** 2 ○ **spinacini** 80 g
- **cipolla** 1 ○ **curry** 1 cucchiaio
- **farina** 1 cucchaio _
- **pangrattato** ○ **olio di semi di arachidi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sciacqua le lenticchie, trasferiscile in una casseruola, coprile con abbondante acqua e cuocile per circa 20 minuti dall'ebollizione. Scolale e lasciale raffreddare. Intanto, rosola la cipolla tritata in una padella con un filo d'olio e 1 cucchiaio di curry per 3-4 minuti, unisci gli spinacini e falli insaporire, poi regola di sale e cuocili a fiamma viva per circa 5 minuti, finché il fondo sarà evaporato e fai intiepidire. Passa al mixer le lenticchie con le patate, gli spinaci, l'uovo, il grana e regola di sale e pepe. Con le mani inumidite, forma tante polpettine rotonde, passale prima nella farina, poi nell'uovo rimasto sbattuto e infine nel pangrattato. Friggile in abbondante olio ben caldo, poche per volta finché sono dorate. Scolale su carta da fritti e servi con salsine.

SALSA VIOLA
Taglia a pezzettini 200 g di barbabietola, versali nel mixer con 125 g di yogurt naturale, 2 cucchiai di succo di limone, 2 di tahina (pasta di sesamo), 2 cucchiai d'olio, sale e pepe, poi frulla fino a ottenere una crema. Conservala in fresco.



4

Fusilli all'arrabbiata con peperoncino fresco

Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **fusilli corti** 320 g
- **pomodori da sugo** 500 g
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino fresco** 1
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **zucchero**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Tuffa i pomodori in una pentola con abbondante acqua bollente per 1 minuto. Scolali e raffreddali sotto l'acqua fredda, spellali, tagliali a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi e riducili a pezzetti. Schiaccia lo spicchio d'aglio e spellalo. Elimina il picciolo del peperoncino, incidilo a metà, nel senso della lunghezza, ed elimina i semi, poi tritalo con l'aglio. Scalda 3-4 cucchiai d'olio in una padella ampia e rosola a fuoco molto basso il trito d'aglio e il peperoncino per 2-3 minuti, mescolando. Alza leggermente la fiamma, unisci i pomodori, mezzo cucchiaino di zucchero e prosegui la cottura per 25-30 minuti, fino a ottenere un sugo abbastanza ristretto. Regola di sale e spegni. Intanto, cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala e trasferiscila nella padella col sugo, sotto la quale avrai riacceso il fuoco. Fai insaporire a fiamma viva mescolando per 1 minuto e servi con il prezzemolo tritato.



5

Pappardelle con ragù d'agnello allo zafferano

Preparazione 20 minuti

Cottura 85 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pappardelle fresche** 500 g
- **polpa d'agnello** 300 g
- **cipolla** 1 • **carota** 1
- **costa di sedano** 1
- **vino bianco** 100 ml
- **tuorli** 2 • **limone bio** mezzo
- **zafferano** 1 bustina
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **latte** • **burro** 30 g
- **olio extravergine**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Scalda il burro con 2 cucchiai d'olio in una casseruola e rosola a fuoco medio-alto la polpa tritata a coltello per 3-4 minuti. Irrora col vino e lascia evaporare. Aggiungi le verdure, abbassa il fuoco e rosola per 4-5 minuti. Abbassa al minimo, unisci 100 ml di latte caldo in cui avrai sciolto lo zafferano e prosegui la cottura per circa 60 minuti unendo altro latte, man mano che il fondo evapora. Sala, pepa e spegni. Grattugia intanto la scorza del limone, spremi il succo e trasferiscili in una ciotola con i tuorli, il grana padano, sale e una macinata di pepe, poi monta con la forchetta, fino a ottenere una crema. Cuoci le pappardelle in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scola la pasta e trasferiscila nella pentola col ragù, sotto la quale avrai riacceso il fuoco, mescola e spegni. Unisci la crema al limone, mescola ancora, fai insaporire per 1 minuto e servi.

Piaceri da gourmet



6

Vitello tonnato con maionese aromatica

Preparazione 25 minuti

Cottura 100 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **magatello di vitello** 800 g
- **cipolla** 1 • **carota** 1 • **costa di sedano** 1 • **alloro** 1 foglia
- **vino bianco** 300 ml
- **tonno sott'olio** 250 g
- **maionese** 350 g • **acciughe sott'olio** 2 filetti • **capperi sott'aceto** 2 cucchiai
- **cetriolini sott'aceto** 2
- **limone** mezzo
- **frutti del cappero**
- **sale** • **pepe**

Preparazione. Lega la carne e mettila in una pentola con alloro, carota, sedano, cipolla, vino, 1 cucchiaino di sale e copri a filo con acqua fredda. Metti un coperchio, porta a ebollizione e cuoci la carne 1 ora e 40 minuti, finché sarà tenera. Spegni e lascia raffreddare nel brodo. Scola la carne, adagiala su un tagliere e lascia sgocciolare. Tagliala a fettine sottili usando un coltello a lama lunga oppure l'affettatrice. Disponi le fette in un piatto da portata sovrapponendole leggermente. Metti il tonno sgocciolato con le acciughe, i cetriolini e i capperi nel mixer e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Incorporalo alla maionese con il succo del limone e diluisci con 1 cucchiaio di brodo della carne fino a ottenere una salsa fluida. Distribuisci la salsa sulle fette di vitello e servi con i frutti del cappero.



7

Tartare di manzo alla bagna cauda con insalata di verza

Preparazione
15 min

Cottura
No

INGREDIENTI PER 4
- **filetto, controfiletto**
- **scamone di manzo** 600 g
- **cuore di verza** 1 fetta spessa
- **limone** 1 ○ **olio extravergine**
- **bagna cauda** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Elimina le eventuali parti grasse della carne e tagliala a fette sottili, poi a listarelle, quindi a dadini piccolissimi. Trasferiscili in una ciotola, irrorali col succo del limone, 1 cucchiaio d'olio, sale, pepe e mescola con cura. Intanto taglia la verza a striscioline sottilissime con l'aiuto di una mandolina, poi condiscila e suddividila nei piatti. Con un tagliapasta quadrato forma 4 tartare, adagiale sull'insalata e, se ti piace, completa con la bagna cauda.

BAGNA CAUDA
Metti 400 g di spicchi d'aglio spellati in un pentolino, coprili a filo col latte, porta a ebollizione e cuocili a fiamma bassa per 10-12 minuti, finché saranno morbidi. Scolali e schiacciali con la forchetta. Intanto, dissala 300 g di acciughe sotto sale. Scalda 100 ml d'olio in una casseruola, unisci i filetti di acciughe e cuocili a fiamma molto bassa 10 minuti, mescolando finché saranno sciolti. Unisci la crema d'aglio, 100 ml d'olio e prosegui la cottura a fiamma bassissima 2-3 minuti, poi incorpora ancora 100 ml d'olio, senza farlo friggere , fino a ottenere una salsa non troppo densa.



8

Fregolotta trevigiana alle mandorle con ovetti

Preparazione
20 min + rip

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **farina 00** 200 g ○ **zucchero** 200 g ○ **mandorle sgusciate** 200 g ○ **limone bio** mezzo
- **tuorli** 2 ○ **burro** 20 g
- **panna fresca** 100 ml ○ **sale**
- **zucchero a velo**
- **ovetti di cioccolato**

Preparazione. Scotta le mandorle in acqua bollente per 1 minuto. scolale, elimina la pellicina e trasferiscile in un mortaio. Pestale non troppo finemente, unendo di tanto in tanto 1 cucchiaino di zucchero alla volta (ne basteranno in tutto 5-6). Se non hai a disposizione un mortaio, puoi usare un frullatore. Versa il composto in una ciotola, unisci la farina setacciata con un pizzico di sale, lo zucchero rimasto, la scorza di limone grattugiata e i tuorli. Lavora con le punte delle dita inumidite, versando ogni tanto 1 cucchiaio di panna. Impasta finché il composto sarà sodo e sbriciolato. Imburra o fodera con carta forno uno stampo a cerniera rotondo di 24 cm e versa l'impasto di briciole in uno strato omogeneo di circa 1 cm di spessore, poi cuoci la torta nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, oppure fino a quando sulla sua superficie si sarà formata una bella crosticina dorata. Sforna la torta e lasciala raffreddare almeno 6 ore. Spolverizza con zucchero a velo e decora con ovetti di cioccolato di varie dimensioni.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber
Franceso Parravicini

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'acunzo

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 9 aprile**

Voglia di ...

Zucchine e fiori di zucca: ideali per preparare tanti piatti che profumano di primavera

30 minuti

Divertiamoci assieme a scoprire quante ricette facili e golose possiamo fare con le piadine

Tradizione ai fornelli

Pomodoro: il protagonista della dieta mediterranea

Idee Vegetariane

Verdure ripiene con cereali, formaggi ed erbe aromatiche

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www. abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 9147 del 08/03/2023





Monge®

Il pet food che parla chiaro

MADE IN ITALY

MONOPROTEIN
CON *superfood*







PER IL TUO
GATTINO

I BENEFICI DEI **SUPERFOOD**
IN UNA GAMMA COMPLETA
DI **RICETTE MONOPROTEIN**
STUDIATE PER LA SUA
CRESCITA.

SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI

NO CRUELTY TEST

MONGE
La famiglia italiana del pet food

GREENCOMPANY